

ఆలంకారములు

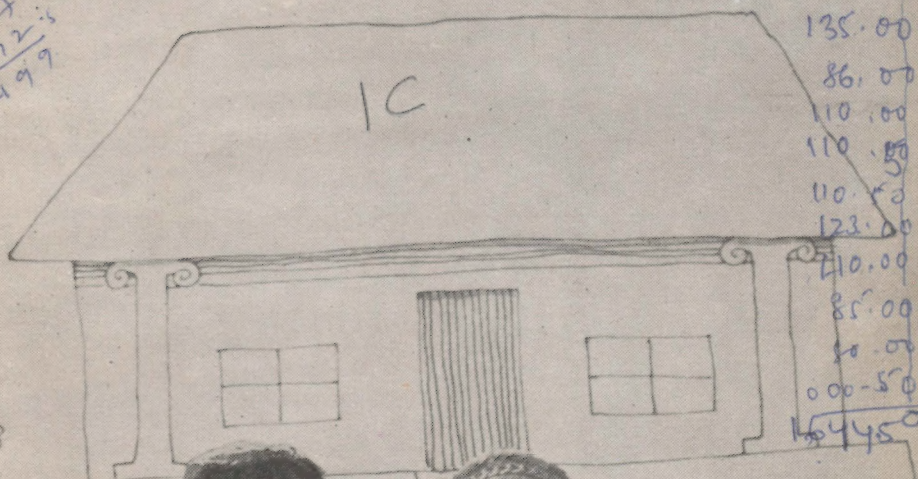
అట్లూరి వెంకటేశ్వర రావు

Cat-440

507
392
499

1C

63
192.50
182.50
165.50
154.00
135.00
86.00
110.00
110.00
110.00
123.00
110.00
85.00
80.00
000-50
154450



తెలుగు విశ్వ విద్యాలయ ప్రచురణ

633



రచన :
అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు



ప్రచురణ :
తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం
హైదరాబాద్

తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం

పైదరాబాదు - 500 004.

ప్రథమ ముద్రణ : 1988

ప్రతులు : 2000

ముఖచిత్రం : రోహిణి కుమార్

వ్యంగ్య చిత్రాలు : వి. వి. సత్యమూర్తి

ప్రతులకు :

తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం

కళాభవన్, సైఫాబాద్,

పైదరాబాదు-500 004.

ముద్రణ :

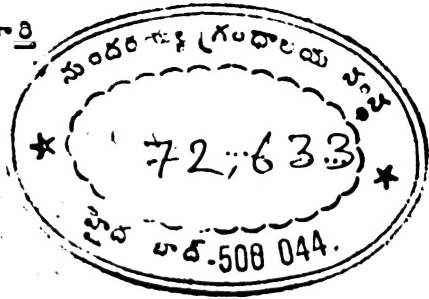
పద్మావతి ఆర్ట్స్ ప్రింట్స్

పైదర్ గూడ, పైదరాబాదు-500 029.

cat-440

150
పెండ్ల-భట్ట

C-6822



ప్రకాశక విజ్ఞప్తి

సంసారమనే బంటికి ఆలుమగలు రెండు చక్రాలంటి వారు. అందులో ఏ చక్రం పనిచేయక పోయినా ఆ బంటి ముందుకు సాగదు. రెండు చక్రాలు సవ్యంగా ఉన్నప్పుడే బంటి సాఫీగా వెళుతుంది. ఇవి సంసారానికి, ఆలుమగలకు అందరూ ఇచ్చిన నిర్వచనమే.

అయితే అప్పుడప్పుడు ఆ చక్రాలు సవ్యంగా ఎందుకు పని చేయవు? ఆరమిరలు లేకుండా ఉండవలసిన ఆలుమగల మధ్య పొరపొచ్చాలు ఎందుకు పొటమిస్తాయి? చిన్న చిన్న అలుకలే చిరికి చిరికి గాలివానగా మారడానికి కారణ మేమిటి? ఆ ఆలుమగల మధ్య అవగాహన లోపించడమా? సామరస్యం నష్టమైందా? సంసారంలో సంతోషాల పూలు పూయించుకోవాలంటే, అసందభ పండించు పండించుకోవాలంటే ఏం చేయాలి ?

ఈ ప్రశ్నల్నింటికి సమాధానం ఆ ఆలుమగల మానసికావస్థపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ ముఠకొస్తే మనిషి అన్న ప్రతి వాడి ప్రవర్తన అతని మానసికావస్థను బట్టి ఉంటుంది. ఈ మానసికావస్థనే కేంద్ర బిందువుగా తీసుకుని ఆలుమగలను పాత్రలుగా చేసుకుని వారి చుట్టూ చక్కని కథా కథనంతో అర్జిన రసవద్ధృఢమే ఈ 'ఆలుమగలు'. దీనిలోని ప్రతి సంఘటన ప్రతి రోజు ప్రతి ఇంటా చూస్తూ ఉండే సాధారణమైన విషయమే అయినప్పటికీ శ్రీ అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు గారు ఆసాధారణమైన ప్రతివా పాటవంతో దీనిని మానవ మనస్తత్వ శాస్త్ర నిరూపణదణంగా రూపొందించారు. హాస్య వ్యంగ్యాలను మేళ వించుకొని విజ్ఞానదాయకంగా సాగిపోయే ఈ 'ఆలుమగలు' గ్రంథంలో 'ఆంధ్రప్రప' వారపత్రికలో ధారావాహికంగా ప్రచురితమై తెలుగు పాఠకలోకానికి పరిచయమైందే.

ఆ భాగాలన్నింటిని ఇప్పుడు ఒకచోట సంపుటికరించి ఈ పుస్తక రూపంలో వెలువరించాం. ఇందుకు అవకాశం కలిగించిన రచయిత శ్రీ అట్లూరి వెంకటేశ్వర రావు గారికి, అనుమరించిన ఆంధ్రప్రప వార పత్రిక వారికి మా ధన్యవాదాలు.

వాస్తవానికి దగ్గరగా ఉన్న ఈ రచన సవ్యరసు కోరుకొనే పాఠకులకు తప్పకుండా నచ్చుతుందనీ, మా ప్రయత్నాన్ని హర్షిస్తారనీ భావిస్తున్నాం.

ప్రైదరావాడు,

రేడి : 13-3-1985.

ప్రకాశకులు

తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం

తొలి పలుకులు

ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో రెండు ముఖ్యనిర్ణయాలు చెయ్యవలసి ఉంటుంది. ఒకటి-తన వృత్తి సంబంధించింది. అంటే తనకు అనువైన ఉద్యోగాన్ని కాని, వ్యాపారాన్ని కాని, లేక ఇతర వ్యాపకాన్ని కాని నిర్ణయించుకోవలసి ఉంటుంది. రెండవది-తన జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక చేసుకోవటం. ఈ రెండు నిర్ణయాలూ ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉంటాయి. సుఖ సంతోషాలతో సంసార సాగరాన్ని ఈడ గలిగినవాడు వృత్తి నుండి కూడా ఆశించిన ఫలితాలు లభిస్తాయి. అట్లాగే వృత్తిలో తృప్తి లభించినవాడు ఏ ఒడిదుడుకులు లేకుండా సంసారం సాగిపోతుంది. దీనికి చిన్నంగా పరిస్థితు లేర్పడినవాడు అటు వృత్తిలోనూ, ఇటు ఇంటిలోనూ ప్రతిహం పరిస్థితులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

మగవారికి వృత్తి నుండి లభించే తృప్తి దాదాపు 40 శాతం ఉంటుంది. ఉద్యోగినులయితే వృత్తి నుండి 10 శాతం కంటే ఎక్కువ తృప్తిని పొందలేరు. కాని, సంసార సుఖం వారికి 80 శాతం మించి ఉంటుంది. మగవారికి సంసార సుఖం దాదాపు 80 శాతం ఉంటుంది. మగవారికి వృత్తినుంచీ, సంసారం నుంచీ దాదాపు సమానస్థాయిలో సుఖసంతోషాలు లభిస్తాయి. స్త్రీలకు మూత్రం సంసారం వల్లనే ఎక్కువ తృప్తి లభిస్తుంది. అందువల్లనే ఎక్కువమంది స్త్రీలు గృహిణులుగా ఉండిపోతున్నారు.

పెళ్లయిన పిదప విభిన్న వాతావరణంలో పెరిగిన అపరిచితులైన ఒక పురుషుడు, ఒక స్త్రీ భార్యాభర్తలుగా జీవించటానికి సంఘం నిర్దేశించిన ఆదేశిక సూత్రాలున్నాయి. పెళ్లి రతంగం కుల, మరాఠాలమీద ఆధారపడి ఉన్నప్పటికీ భార్యాభర్తల సమష్టిదాత్యతలు నిర్దిష్టంగా నిర్దేశించబడ్డాయి. మానవాళి మనుగడకు వివాహం ఒక మూలస్తంభం. భార్యాభర్తలు పరస్పరం ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ధోరణిలో సంసారం సాగించాలనే మూలసూత్రాన్ని వివాహవ్యవస్థ ఆదేశిస్తుంది. కాని, భార్యాభర్తల మధ్య ఏర్పడే కలతలన్నీ ఈ ఇచ్చి పుచ్చుకొనే పద్ధతులలో ఉన్న లేదాల పట్ల సంబంధితాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఇచ్చి పుచ్చుకోవటానికి తమ నిర్వచనమే సరైనదని పట్టుపట్టడంవల్లనే పరస్పరావగాహనలో లోపం ఏర్పడుతుంది.

వ్యక్తికి వ్యక్తికి ప్రేరణలోనూ, స్పందనలోనూ, అనురాగంలోనూ, ఆప్యాయతలోనూ ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. విశాల హృదయానికి ఇదమితమైన నిర్వచనములేదు. కాని, ప్రతిఒక్కరూ తమ కొలమానమే సరైనదని వాదించటం వల్లనే కుటుంబంలో కలతలేర్పడతాయి. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి తన అనుభవాల మీద ఆధారపడి సమాజంలో విశాల హృదయులు చాల తక్కువ మంది ఉన్నారని అభిప్రాయపడినాడు. తన విశాలహృదయానికి ఎక్కువ విలువ నీస్తాడు. అప్పుడు అహం పెరుగుచుంది. ఇట్లా తనకంటే అందరూ తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నారనే భావంతో వ్యవహరించినపుడు ఇతరులకు బాధకరించిన వాడవుతాడు. ఆ పరిస్థితుల్లో ఎదుటివారి స్పందన ఆశించిన విధంగా ఉండదు. ఇది కలతలకు దారితీస్తుంది.

వ్యక్తుల మధ్య జరిగే వ్యవహారాలన్నీ సమాన ప్రతిపత్తి ఆధారంగా జరిగితే సామరస్యంగా ఉంటుంది. ఎదుటివారిలో కూడా ఉదాత్త లక్షణాలున్నాయని గుర్తించి, లోపాలను అన్వేషించడానికి బదులు మంచిని చూడటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇతరులనుండి మనమెంత ఆశిస్తున్నామో అంత పరిమాణంలో మనం కూడా ఇవ్వగలిగినాడు ఒకరికి ఒకరు అప్పు లేకుండా వ్యవహరించగలుగుతారు. కాని, తమదే విశాల హృదయం అని, ఇతరులది సంకుచిత స్వభావం అనుకొని వ్యవహరిస్తే తాము పెట్టుబడి పెడుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఈ అప్పును వసూలుచేసే ధోరణిలో వ్యవహరించిననాడు కలతలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఒకరి అంచనా ప్రచారం ఇతరులనుండి తమకు రావలసిన మొత్తాన్ని ఒక పద్ధతిలో లెక్క కడతారు. ఇంకొకరు అదే మొత్తాన్ని ఇంకో విధంగా లెక్కకట్టి ఎదుటివారిడిగినంతా ఇవ్వనక్కరలేదని పేచీకి దిగుతారు. ఈ పేచీయే భార్యాభర్తలమధ్య ఉన్న అనుబంధాన్ని చెడగొడుతుంది. అందువల్లే సమాన ప్రతిపత్తిలో సరైన అవగాహన ద్వారా ఇచ్చి పుచ్చుకొనే పద్ధతిని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. మొదట్లో అవగాహన ఏర్పడటం కొంత కష్టమయినప్పటికీ, భార్యాభర్త రిద్దరూ ఏక లక్ష్యంతో కృషి చేస్తే సాధించలేనిది లేదు. కాని ప్రతి ఒక్కరు పెంపక ప్రభావంవల్ల కొన్ని వ్యక్తిత్వ లోపాలను సంతరించుకొంటారు. అట్టి లోపాలను తమకుణాముగా తెలుసుకుని నివారణకు కృషిచేయాలే కాని, ఇంకొకరు వాటిని ఎత్తిచూపింపలే ఒప్పుకోరు సరికదా, వివాదానికి దిగుతారు. ఈ వివాదాలే మనం రోజు చూచే గృహకలహాలు.

ఎవరికివారు తమ వ్యక్తిత్వ లోపాలు తెలుసుకునే ప్రయత్నం గూర్చి ఈ పుస్తకములో విపులకరించబడినది.

మన జ్ఞానేంద్రియాలు మనకూ బాహ్య వాతావరణానికి అనుబంధాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. ప్రతి సన్నివేశాన్ని చిత్రీకరించి ఒక అనుభవంగా మన మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకొంటాం. ఒక్కొక్కప్పుడు కళ్ళతో చూడలేక పోయినప్పటికీ దీహ ద్వారా ఆ చిత్రీకరణ జరుగుతుంది. అట్లాగే పుట్టుకున్న, చెడుడు, మూగ లాంటి లోపాలున్నప్పటికీ ఒక జ్ఞానేంద్రియం చెయ్యవలసిని పనిని ఇంకో జ్ఞానేంద్రియం చేసి మన అవగాహనను పెంపొందించ జేస్తుంది. ఉదాహరణకు పుట్టుకతో కనుచూపు లేని వ్యక్తికి స్వర్ణ ద్వారా విషయ పరిజ్ఞానం కలుగుతుంది. మూగ, చెవిటి వారు కళ్ళతో చూస్తూ సంజ్ఞల ద్వారా ఇతరులతో సంభాషించగలుగుతారు. అంటే భావ వ్యక్తీకరణకు అవసరమైన విషయ పరిజ్ఞానం అంతర్గతంగా నిక్షిప్తమై సందర్భోచితంగా ఉపయోగంలోకి వస్తుంది.

మన జ్ఞానేంద్రియాలు బాహ్య వాతావరణాన్ని తెలుసుకొనటానికి ఉపయోగ పడటమే కాకుండా ఆ అనుభవాన్ని శాశ్వతంగా విడిచి దేవు మీద చిత్రీకరించడానికి ఉపయోగించే తెమెరాల కూడా పని చేస్తాయి. తెమెరలో తెన్ను శక్తి సామర్థ్యాం మీద పోటో స్పష్టత ఉన్నట్లుగానే, మన జ్ఞానేంద్రియాం వివరణ శక్తి మీద మన చిత్రీకరణ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ తెమెర తెన్నులో అంతర్లభింపమైన లోపం ఉంటే అందువలన పుష్పాన్ని చూడ వక్రీకరించి అందపడినట్లైన పుష్పంగా చిత్రీకరిస్తుంది. అట్లాగే మన జ్ఞానేంద్రియాలు కూడా చిన్నతనంలో పెంపక ప్రధానవల్ల కొన్ని లోపాలను సంతరించుకొంటాయి. ఈ లోపాలు నీవిలావం బాహ్య వాతావరణాన్ని అనువదించే ప్రక్రియంలో మనకూ, బాహ్య వాతావరణానికి ఉన్న సర్వసంబంధాలను చెడగొడవలాయి. ఈ లోపవల్ల సన్నివేశాన్ని ఎక్కువ మంది అర్థం చేసుకొన్న విధంగా కాకుండా చిన్న దృక్కోణం నుంచి మనకు వివరణం అందిస్తాయి. అందువల్లే సామాజికామోదయే గల్గిన ప్రవర్తనకు చిన్నంగా కొంతమంది ఎప్పుడూ వింతగా కనిపిస్తారు. విషయవేరైనా దాన్ని వ్యక్తీకరించే భోరణిలో ఒకే వ్యక్తిలో చాల సామాన్యం కనిపిస్తుంది. సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే అలాని ప్రవర్తన వెనుక ఉన్న ఆలోచనా శక్తి ఒకే పంచాలో నడుస్తుంది.

ఒక మవ్వపయస్కుడు తన ఫోటో తియ్యమని ఒక స్టూడియోకు వెళ్ళాడనుకొందాం. ఆ స్టూడియో యజమాని అతని ఫోటో టీసి కాపీని చేరి కండించి నపుడు ఆ వ్యక్తిలో అసంతృప్తి, కోపం గోచరించిందనుకొంటే. అప్పుడు అతను స్టూడియో యజమానిని ఫోటో పాడుచేశాడని నిందిస్తాడు. దీనికి కారణం ఫోటోలో తన ముఖంలో ఉన్న వృద్ధాప్యం చిహ్నమైన ముదతలు ప్రస్ఫుటంగా కనిపించటమే. అతని ఉద్వేగంలో తానించా యువకుడననే అనుకుంటాడు. యౌవనం నుంచి మవ్వ పయస్కునకు చేరుకొన్న కాలాన్ని అతను పరిగణనలోకి తీసుకోలేదు. కాబట్టి అతనించా యువకుడిననే దాహించుకుంటున్నాడు. తాని కెమెరా అతని భౌతిక మార్పులు యచారణంగా చిత్రీకరించింది. అందువల్ల యచారణ మిస్పెయిండు, అతని దాహకూ సంపూర్ణం ఏర్పడింది. తత్ఫలితంగా ఈ సంపూర్ణం ఫోటో స్టూడియో యజమాని సృష్టించాడని అతనిపై విరుచుకు



నా ఫోటోలో
అసంతృప్తిగా తీసేసెం?
ముసలివాడిలా
కనిపింపాలా?

పడటం జరిగింది. విషయాన్ని అర్థం చేసుకొన్న ఫోటోస్టూడియో యజమాని తాను తప్పు చేయనప్పటికీ, ఈ రోపాన్ని సరికర్తటానికి అంగీకరిస్తాడు అప్పుడు ఫోటో నెగిటివ్ ను సరికరించి ఆ వ్యక్తి మొఖం మీద ఉన్న ముదతలను కప్పి పుచ్చి యువకుడిలా కనిపించేలా మరొక ఫోటోను అతనికి అందిస్తాడు. మొదటి వ్యక్తి అప్పుడు సంతృప్తితో ఆ ఫోటోను తీసుకువెళ్తాడు.

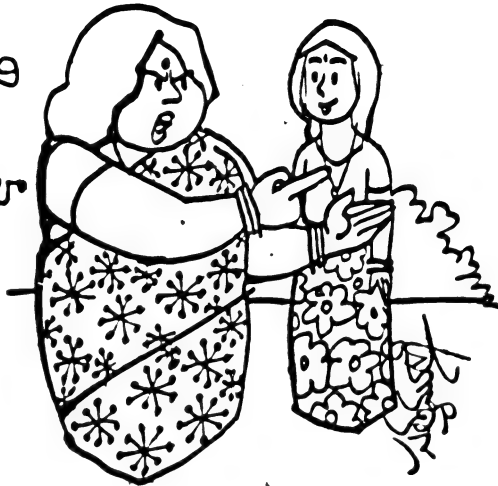
పై ఉదాహరణలో యచారణాన్ని కప్పిపుచ్చటానికి స్టూడియో యజమాని తోడ్పడ్డాడు. యచారణ ఏదైనా మర దాహకూ సరియైనదని చిత్రీకరణ జరిగి

నప్పుడే మనకు పూర్తి సంతృప్తి కలుగుతుంది. ఒకవేళ మన ఊహలకు సరి తూగని యథార్థ పరిస్థితి తటస్థపడితే ఉద్రేకోద్వేగాలకు లోనై ఇతరుల సహకారంతో తాము వాంఛించిన ఫలితాలను పొందటానికి చాలామంది ప్రయత్నిస్తారు. భార్యాభర్తల మధ్య తరచు జరిగే వివాదాలు ఈ సహకారం కొరకే. ఈ ప్రయత్నంలో కొంతమంది మాత్రమే సఫలీకృతులు కాగలుగుతున్నారు. అందువల్లే అందరి మెప్పునూ పొందే గొప్పవారు కూడా తమ నిర్ణయాలలో దాదాపు తొంభై శాతం సరియైనవి కావని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకో గలుగుతున్నారు అట్టి వారు అనుభవం వల్ల గడించిన విషయ పరిజ్ఞానంద్వారా చేసిన తప్పును చెయ్యకుండా అభివృద్ధి చెందుతారు. ఇటువంటివారిని విజ్ఞులనీ, సమర్థులనీ అంటుంటారు. వీరు సుమారు ఇరవై నుంచి పాతిక శాతం మాత్రమే మన సమాజంలో కనబడతారు. మిగిలిన దెబైయియందు శాతం చేసిన తప్పులనుంచి గుణపాఠం నేర్చుకోకుండా మళ్ళీ, అవే తప్పులు చేస్తూ సమాజం తమని అభివృద్ధి చెందనీయటంలేదని విమర్శిస్తూ అందరితోనూ పోట్లాడుతూ కనుపిస్తారు. తత్ఫలితంగా నిరాశా నిస్సహలకు లోనై నిర్వేదంతో పరాజయ పరంపరలను ఎదుర్కొంటూ శారీరక, మానసిక రుగ్మతులకు లోనవుతూ ఉంటారు.

యథార్థ పరిస్థితులను ఊహలకు సమన్వయం చేసుకొనే బాధ్యత వ్యక్తి పరమైనదే కాని సమాజపరమైనది కాదు. కొన్ని సందర్భాలలోనే పోదో స్టూడియో యజమానిలా నిజపరిస్థితిని కప్పిపెట్టి వ్యక్తి సంతృప్తి కోసం కృషి జరుగుతుంది. ఈ కృషిచే ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ధోరణి అంటారు ఇట్లా అన్ని సందర్భాలలోనూ అందరూ నిజాని కప్పిపెట్టి ఎమటి వ్యక్తి సంతృప్తి కోసం కృషి చేయరు అటువంటి సందర్భాలలో తమమీద తన దీనిత భాగస్వామి కష్టగట్టి తమకు వేదిస్తున్నారనే భావంతో ఎప్పుడూ కోపం, చికాకు, ఆందోళనల సుడిగుండంలో చిక్కుకొని ఆత్మరక్షణ కొరకు ప్రయత్నించే వారిలా కనిపిస్తారు. వీరెప్పుడూ ఎవ్వరినో ఒకరిని విమర్శిస్తూ తమ వాదమే సరియైనదని నచ్చపెట్టటానికి ప్రయత్నిస్తారు. సమస్య ఏదైనా, సన్నివేశాలూ, పరిస్థితులూ ఎలాంటివైనా, వారి సమస్య పరిష్కార శక్తి మాత్రం ఒకే ధోరణిలో నిరాశా నిస్సహలను వ్యక్తం చేస్తూ నిర్వేదంతో వాదిస్తూ కనిపిస్తుంది. ఈ అసంగత ప్రవర్తనకు కారణం వారి చిన్న తనంలోని పెంపక ప్రభావంవల్ల జ్ఞానేంద్రియాల విశ్లేషణ శక్తిలో ఏర్పడ్డ లోపమే.

ఈ అసంగత ప్రవర్తనా ప్రభావంవల్ల తమకూ, ఎదుటివారికి అవగాహన లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇటు కుటుంబంలోనూ, అటు సమాజంలోనూ, తాము పని చేసే సంస్థలలోనూ, చిన్న సన్నివేశాలలోనూ ఒకే రకమైన భావ వ్యక్తికరణ జరుగుతుంది. అందువల్ల ఈ వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని గుర్తించవలసిన బాధ్యత ఆ వ్యక్తిదే. ఇట్లాంటి లోపాన్ని గుర్తించటానికి తనను తాను ఇతరుల కళ్ళతో చూసుకోగలగాలి. మన దైనందిక జీవితంలో, సమాజం ఒక దర్పణంలా ఉపయోగపడుతూ మన ప్రతిబింబాన్ని అనేక దృక్కోణాల నుంచి మనకి చూపు తుంది. కాని అనేక సందర్భాలలో మనకిష్టమైన దృక్కోణం నుంచి కనిపించే ప్రతిబింబాన్నే తరచూ చూస్తూ, ఇతర దృక్కోణాల నుంచి వచ్చే ప్రతిబింబాలను పరిగణలోనికి తీసుకోకుండా ఉండటం జరుగుతుంది. అందువల్లే చేసిన తప్పునే మళ్ళీ మళ్ళీ చేసేవారు ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. అనుభవం ద్వారా నేర్చు కున్న పాఠాల ప్రభావంవల్ల ఊహకూ, యథార్థ పరిస్థితికి సమన్వయం చేసుకునే వారికి సమర్థత పెరుగుతుంది. ఇది క్రమక్రమేదా సంతరించుకునే నైపుణ్యం.

నన్నుతంటే ఆ
పిలుస్తావేం?
అంతపెద్దదానిలా
కనిపిస్తున్నానా?



హెళియిన క్రొత్తలో ఎక్కువ మందిలో ఊహకూ, యథార్థ పరిస్థితికి. సమన్వయం చేసుకొనే శక్తి ఉండదు. వారి ఊహలకు, యథార్థ పరిస్థితులకూ పొంతన ఉండదు. కాబట్టి సమాజపరంగా యథార్థాన్ని తమ ఊహా స్థాయికి పెంచవలసిన బాధ్యత జీవిత భాగస్వామి మీద ఉన్నదనుకుంటారు. ఫోదో.

స్వామిమోలో పోటోగ్రాఫర్ మీద విరుచుకుపడ్డ వ్యక్తిలా వారు ఎదురేవారిపై తరచూ ధ్వజం ఎత్తుతారు. అందువల్లే ప్రతి చిన్న విషయానికి అతిగా స్పృహిస్తూ ఉండేకోర్కెగాలకు లోనవుతారు. ఈ ప్రవర్తన అన్ని దేశాలలోనూ సర్వసామాన్యంగా కనిపించే మానవ ప్రవృత్తి. దీన్ని అర్థంచేసుకోవాల్సిన బాధ్యత భార్య భర్త లిద్దరిపైన ఉంది.

మానవ ప్రవృత్తి అర్థం చేసుకోటానికి ప్రకృతిలో జరిగిన పరిణామాలను తెలుసుకోవాలి. మన ప్రవర్తనలో వందలకోట్ల సంవత్సరాలుగా ప్రకృతిలో జరిగిన మార్పుల ప్రభావం ఉందనే విషయాన్ని గుర్తించాలి. ప్రస్తుతం త్వరగా జరుగుతున్న ఆర్థిక, సాంకేతిక, సామాజిక మార్పులు మన దీక్షలకు, యథార్థ పరిస్థితులకు మధ్య పెద్ద అగాధాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి. అందువల్లే ఎక్కువమందిలో మానసిక సుస్థిరత లోపిస్తోంది. ఆస్థిరత్వ ప్రభావం సంసార జీవితంపై పడి కుటుంబ కలహాలుగా పరిణమిస్తున్నాయి. సంసారంలో సుఖసంతోషాలు నెలకొనాలంటే భార్య భర్తలిద్దరు ప్రకృతిలో జరిగిన పరిణామాలను గూర్చి తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

సుమారు పదిహేను వందల కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం మహాప్రళయ నంతరం ఆరంభమైన మార్పుల పర్యవసానంగా మనం మానవులుగా ఈ భూమిపై జీవన సమరం సాగిస్తున్నాం. ఈ మార్పులు నిరంతరంగా కొనసాగుతూ వచ్చాయి. ప్రాణవాయువు సహాయంతో మనుగడ సాగించే జీవరాసులు సుమారు 3 వందల కోట్ల సంవత్సరాలకు పూర్వం ఈ భూమిపై ఆవిర్భవించాయి. అప్పటి నుండి ఆరోగ్య పరిణామాల ఫలితంగా దాదాపు నాలుగు లక్షల యాభై వేల సంవత్సరాలకు పూర్వం మానవ సంతతి ఉద్భవించింది. మనం సుమారు 25 వేల తరాలకు వారసులం.

మానవుడు ఈ భూతలంపై చోటుచేసుకోక మునుపు ప్రకృతిలోని అన్ని జీవరాసులు వాతావరణ సమతుల్యాన్ని పరిరక్షించుకొంటూ తమ జీవనాన్ని స్వేచ్ఛగా సాగించుకోగలిగాయి. అన్ని జీవరాసుల కంటే అధిక వేడ గల మానవజాతి తమ మనుగడ కోసం ప్రకృతి సహజమైన వనరులను చేతిస్తూ తమకు ఇతర జీవకోటి క్రమక్రమంగా ప్రమాదం కలిగిస్తూ వచ్చారు. సుమారు 50 సంవత్సరాల క్రితం అణుకత్తిని కనుగొని మన నిత్యజీవితంలో దానిని ఉపయోగించే విధానాలను ప్రవేశపెట్టాం. యాంత్రికకత్తి ఉపయోగంలోకి వచ్చే వరకు, మానవ కత్తిని జీవితావసరాలకు ఉపయోగించుకుంటూ ఉండేవాళ్ళం.

అప్పుట్లో బాహు వారావరణంలోని మార్పులు, సామాజిక వ్యవస్థలోని నైతిక విలువలు సమతుల్యంలో ఉండి, ఒక తరంలోవారు ఇముడ్చుకోగలిగినంత మోతాదులో మాత్రమే ఆవార వ్యవహారాలలో మార్పులు తీసుకుని వచ్చేవారు. ఆనాడు సాంఘిక కట్టబాట్లను కాని, మతపరమైన నిర్దేశిత స్థూత్రాలను కాని ఆచరణ పరిమితులను దృష్టిలో పెట్టుకుని చేస్తూ ఉండేవారు. అప్పుడు వారు బాహు వారావరణంలోని మార్పులను అవగాహన చేసుకొని ఆలోచనలను పరిసరాలకు అనుగుణంగా సమన్వయం చేసుకోగలిగేవారు. యధార్థ పరిస్థితులు వారి ఊహలకు సాదాశ్చర్యం కలిగి సమతుల్యాన్ని పోషిస్తూ ఉండేవి. అందువల్లే వేదకాలం నుండి యాంత్రికయుగంవరకు నిరాశా నిస్పృహలు, నిర్వేదం అదుపులో ఉండి సాంఘిక కట్టబాట్లను, మతపరమైన మార్గదర్శక స్థూత్రాలను గౌరవిస్తూ సమష్టి జీవనానికి తోడ్పడుతూ వచ్చాయి.



యాంత్రిక యుగంలో మానవశక్తికి అపరిమితంగా యంత్రాలు క్రమేపి ఉపయోగంలోకి వచ్చాయి. ఈ దశలో ఊహలకు, యధార్థ పరిస్థితులకు సమన్వయలోపం ఏర్పడసాగింది. యంత్రశక్తి వివిధ దేశాలలో వివిధ స్వరూపాలలో ఉపయోగంలోకి వచ్చింది. తత్ఫలితంగా ఆ దేశాలలో సాంఘిక కట్టబాట్లలోనూ, ఆవార వ్యవహారాలలోనూ అనేక మార్పులు రాసాగాయి. ఒకే తరంలో సమాజం ఇముడ్చుకోలేనంత మోతాదులో ఈ మార్పులు రావటంవల్ల ఊహలకు, యధార్థ పరిస్థితులకు అంతరం పెరగటం మొదలైంది. ఈ మధ్య కాలంలో అదుపును గూర్చిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెరగటంతో అటు శక్తితో



యాంత్రిక శక్తిని మిళితం చేయగలిగాం. తత్ఫలితంగా మానవుని ఎన్నో సౌకర్యాలు ఊహకందనంత మేరకు లభిస్తున్నాయి. మానవ నిర్మిత యాంత్రిక మనిషి కర్మాగారాలలో కార్మికులకు బదులుగా ఎన్నోపనులు చేయగలుగుతున్నాడు. ఇట్టి పరిస్థితులలో సాంఘిక నైతిక మతపరమైన విలువలలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు వస్తున్నాయి ఈ మార్పుల కనుగుణంగా సమాజం చైతన్యం కావటంలేదు. ఆర్థిక సామాజిక వ్యవస్థలలో వచ్చే మార్పులు సాంకేతిక పరిజ్ఞానంలో వచ్చే అభివృద్ధిని అందుకోలేకపోతున్నాయి. దీనికి లోడు చిన్నతనంలో సమాజ పరంగాను, గృహ వారావరణంలోను, పూర్ణ ఇతిహాసాల నీతిబోధల ద్వారాను నేర్చుకొన్న మౌలిక

సిద్ధాంతాల మూలంగా కొన్ని నిర్దిష్ట రివ్యూలు, గమ్యాలు అంతర్గతంగా నిశ్చిత్తమై మన మెదడులో ఉన్నాయి. వాటి ఆధారంగానే మంచి, చెడు, తప్పు, ఒప్పు లాంటి మార్గదర్శక సూత్రాలు రూపొందించబడుతున్నాయి. ఇవన్నీ నిరంతరం ఆసంకల్పితంగా మన ప్రవర్తనపై ప్రభావం కలిగి ఉంటాయి. ఈ ప్రభావాన్ని స్థూలంగా మన బాధ్యతలను ఎత్తి చూపే అంతర్వాణిగా పేర్కొన వచ్చు. ఈ అంతర్వాణితోపాటు మన ఆశలు, ఊహలు కూడా మెదడులో నిరంతరం స్పందనలు కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా బాహ్య వాతావరణంలోని మార్పులను చూసి నవ్వుదల్లా ఆశలు, ఊహలు ఆడుపు తప్పి వ్యవహరిస్తాయి. వాటిని అడుపు చెయ్యటానికి మన అంతర్వాణి ప్రయత్నిస్తుంది. బాధ్యతలను ఎత్తి చూపే అంతర్వాణి సలహాలను, హక్కులకై పోరాడే ఆశలు, ఊహలు లెక్క చెయ్యక అడుపు తప్పి వ్యవహరించడం జరుగుతుంది ఇట్టి పరిస్థితులలో ఆత్మసంరక్షణకంటే, సాహస కృత్యాల ద్వారా లభించే తార్కాలిక సంతృప్తికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం జరుగుతుంది. అందువల్లే పెళ్ళయిన క్రొత్తలో భార్యాభర్తల మధ్య పోట్లాటలు ఎక్కువగా వస్తాయి. కాలక్రమేణా అనుభవం వచ్చే కొద్దీ సాహసంవల్ల రాబోయే కష్టనష్టాలను అంచనా వేయగల శక్తి పెరుగుతుంది. దాదాపు 40-45 సంవత్సరాల ప్రాయంలో సుమారు నూటికి 75 మంది చొరవ తక్కువ ఉన్నట్టు కనిపిస్తారు. అంటే యౌవనంలో ఉన్న శక్తి, సామర్థ్యం కాలక్రమేణా క్షీణించుతూ వచ్చి ఎంతో అవసరమైతే తప్ప చొరవ తీసుకొని స్థితికి చేరుకుంటారు. యౌవనంలో అధునాతన భావాలతో ఆత్మంత సాహసకులుగా వ్యవహరించేవారు కూడా మధ్య వయస్సులో సనాతనులుగా కనిపిస్తారు. అంటే యౌవనంలో యథార్థ పరిస్థితులకు, ఊహలకు మధ్య ఉన్న సంఘర్షణ ఫలితంగా ఉద్రేక, ఉద్వేగాలకు లోనవుతారు. అప్పుడు స్వరక్షణను మరచి సాహసించి ఆత్మ వినాశ దోరణిలో తమకు, తమ సమాజానికి నష్టం కలిగించే విధంగా వ్యవహరించటం జరుగుతుంది. కాలక్రమేణా అనుభవం ద్వారా రివ్యూలలోను, ఊహలలోను మార్పులు రావటం జరుగుతుంది. ఇట్లా అనుభవాల ద్వారా క్రమక్రమేణా సమన్వయంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న సందర్భాలలో వృత్తి చొరవ తగ్గుతూ వస్తుంది. అందువల్లే తగినంత అనుభవం సంపాదించిన పిదప మధ్యవయస్కులు సనాతనులుగా వ్యవహరిస్తారు. అయినప్పటికీ చాలమంది పెంపక ప్రభావంవల్ల వచ్చిన వ్యక్తిత్వ లోపాలను సరి

బిడ్డకోలేక పోతున్నారు. అట్టివారికి ఉపయుక్తంగా ఉంటుందనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ పుస్తకాన్ని మీ ముందుంచుచున్నాను.

దైనందిక జీవితంలో ఎదురైయ్యే అనేక సాంఘిక సమస్యలను మనస్తత్వ శాస్త్రీయ, విషయాన్ని జోడించి ప్రతి ఒక్కరి ఆలోచనలను అందే విధంగా “అలు-మగలు” మధ్య ఉండే పోరపొచ్చాలను వాస్తవానికి దగ్గరగా చిత్రికరించి పుస్తక రూపంలో వివిధ సమస్యలను పరిష్కారాన్ని సూచించ వలసిందిగా కోరిన తెలుగు విశ్వవిద్యాలయ కుంపరి ఆచార్య దొణప్ప గారికి ప్రప్రథమంగా నా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియ చేసుకుంటున్నాను.

స్వస్థనాత్మక రచన సమష్టి కృషి ఫలితం. విశేషించి, ఒక వినుూర్ను ప్రయోగంగా గ్రంథ రచన ఖరీదినప్పుడు ఆ ప్రయత్నానికి అనేకుల సహకారం అవసరమవుతుంది. నా ఆలోచనలకు, భావాలకు అక్షర రూపం ఇచ్చి ఈ గ్రంథం వెలువరించడంలో నారో సమష్టి కృషిలో పాలుపంచుకున్న నా సతీమణి శ్రీమతి రంగనాయకమ్మకు ఈ సందర్భాన నేను హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియ చేయవలసి ఉంటుంది. ఆమె ఓపిక, సహకారం, తోడ్పాటు నా రచనలో కొండంత అండగా ఉపకరించాయి.

“అలు-మగలు” శీర్షిక క్రింద నా వ్యాసాలను ప్రచురించి ప్రోత్సహించిన సహృదయుడు, స్నేహితి “ఆంధ్రప్రభ వారపత్రిక” సంపాదకుడు శ్రీ పొత్తూరి వెంకటేశ్వర రావుకు, ఆంధ్రప్రభ వారపత్రిక నిబ్బందికి నా కృతజ్ఞతలు తెలియ చేస్తున్నాను.

ఈ పుస్తకం ముఖ పటాన్ని అందంగా రీర్పిడిర్పిన చిత్రకారుడు శ్రీ రోహిణి కుమార్కు, ఆంధ్రప్రభ వార పత్రికలో నా ఈ వ్యాసాలకు వినుూర్న శోధను చేకూర్చే వ్యంగ్య చిత్రాలను గీచిన శ్రీ సత్యమూర్తికి, నా కృతజ్ఞతలు.

నా నా ప్రయత్నాన్ని సహృదయంతో స్వీకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

హైదరాబాదు

31-7-1967

అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు

విషయ సూచిక

1. అవగాహన ఆగాధం	1
2. ఇచ్చి పుచ్చుకొనే ధోరణులు	4
3. పెంపకం - ప్రభావం	7
4. ఉద్యేగాల ప్రభావం	10
5. ఆడవారి ఆవేదన	13
6. మధ్య వయస్కుల సంక్షోభం	16
7. ఉద్యోగినుల ఉద్యేగం	19
8. ప్రకృతి - సాంఘిక మార్పులు	22
9. విమర్శ	25
10. సమస్య - పరిష్కారం	28
11. ఆత్మ పరిరక్షణ	31
12. శిశు జననం తరువాత	34
13. భౌతికమైన మార్పులు	37
14. పురాణేతిహాసాల ప్రభావం	41
15. ఆశావాదం - నిరాశావాదం	44
16. డి. వి. ప్రభావం	48
17. భర్తల భావ విశ్లేషణ	52
18. వివాహ వ్యవస్థ	55
19. సంస్థలు - సంసారాలు	59
20. ఉద్రేక ఉద్యేగాలు	62
21. విభిన్న పాత్ర పోషణ	67
22. అడ్డుగోడలు	72
23. ఆదిమానవుని ప్రవృత్తులు	76
24. పరిసరాం ప్రభావం	80
25. చెడు అలవాట్లు	84

26	సినిమాల ప్రభావం	89
27.	ఆప్పాయ, అనురాగాల ప్రభావం	94
28.	సుఖ సంతోషాలు	98
29.	వ్యక్తిత్వ రోపాలు	101
30.	పట్టుదల	105
31.	వాక్ చాతుర్యం	109
32.	రోపాలు ఎంచువారు	113
33.	పురుషాధిపతి	117
34.	పరస్పరావగాహన	120
35.	ఆత్మబోధ	125
36.	స్నేహశీలత	130
37.	ఆత్మగౌరవం	135
38.	నాయకత్వ లక్షణాలు	140
39.	భావ వ్యక్తీకరణ	145
40.	ఆత్మ విశ్వాసం	150
41.	హింసా జనిత వ్యక్తిత్వం	156
42.	శక్తి సామర్థ్యాలు	163
43.	తార్కిక శక్తి	169
44.	విషయ నిర్ణయ శక్తి	175
45.	జ్ఞాపక శక్తి	180
46.	లక్ష్యాలు - గమ్యాలు	186

అవగాహన అగాధం

వ్యక్తుల ప్రవర్తనలో పెత్తైన తరువాత మార్పులొచ్చాయని అనుకొంటూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలు పెళ్ళికి పూర్వం ఒకరిని గురించి ఒకరు ఊహించుకొంటూ, ఎదుటివారి వ్యక్తిత్వానికి రూపకల్పన చేసుకొంటూ, అసంపూర్ణ పరిజ్ఞానంవల్లా, పరిచయం లేకపోవడంవల్లా ఆశావాదంతో అసంగతంగా ఆలోచించటం జరుగుతుంది. కాని పెత్తైన తరువాత ఎదురయ్యే పరిస్థితి ఊహలకు దూరం అవుతుంది. నిజపరిస్థితిని వక్రంగా చిత్రించి, ఊహజనితమైన వ్యక్తిత్వాన్ని రూపకల్పన చేసుకొని, తమ ఆలోచనలకూ, నిజపరిస్థితికీ ఉన్న తేడాను ఎదుటి వ్యక్తి లోపంగా ఎత్తి చూపటం జరుగుతుంది. అంటే ఎదుటి వ్యక్తి ప్రవర్తనను లామే నిర్ణయించి, ఆట్లా నడచుకోవాలని ఒత్తిడి చేసే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇట్లా ఒకరి స్వేచ్ఛను ఒకరు తమ ఊహల కనుగుణంగా కట్టుబాటు చెయ్యడానికి పూహలను రూపొందించినాడు సంసారంలో సంక్షోభం ప్రారంభమవుతుంది.

ఒకరి ప్రవర్తనపై రెండవవారి ప్రభావం పరస్పరావగాహన ద్వారా, అప్రయత ద్వారా, అనుబంధాల ద్వారా రావాల్సిన కట్టుబాట్ల ద్వారా రాదు. అప్రయతలకు, అనుబంధాలకు, అవగాహనలకు బదులు కోపం, అసహనం, ఈర్ష్య ఉపకరణాలుగా వాడినప్పుడు ఆశించిన ఫలితాలు రాకపోగా, విపరీత పరిస్థితులు కూడా ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకోలేకే చాలామంది భార్యాభర్తలు పరస్పర నిందారోపణలతో సంసారాల్లో సంక్షోభాన్ని సృష్టించుకొంటున్నారు.

భార్యాభర్తలు ఒకరిమీద ఒకరు చేసే నిందారోపణలు ముఖ్యంగా వారికి కనిపించే వ్యక్తిత్వ లోపాలను గురించే. అసలు వారికి కనిపించే

వ్యక్తిత్వ లోపం వివాహం అయిన తరువాత వచ్చింది కాదు. ప్రతి వ్యక్తి తన సమస్య పరిష్కార శక్తిని చిన్ననాటి అనుభవాలు ఆధారంగా రూపొందించుకొంటాడు. అంటే వ్యక్తిత్వం మంచి చెడుల సముదాయం. ఇంతకాలం అతనిలో భాగంగా ఉన్న చెడును వివాహం అవగానే ధార్య ఆజ్ఞానుసారం విసర్జించాలంటే సాధ్యపడదు. అట్లాగే భర్త ఆదేశాల ప్రకారం ధార్యలో కూడా మార్పులు రావు. చిన్ననాటినుండి అలవాటుగా ఉండిపోయిన వ్యక్తిత్వ లోపాలు ఎంతో కష్టంతో కాని విడిపోవు. అంటే ప్రతి ఒక్కరికీ తమ లోపాలను గురించి అవగాహన ఏర్పడాలి. వాటిని తొలగించుకోవడానికి అవసరమైన పరిస్థితులను సృష్టించుకోవాలి. అందుకు ఒక పథకం వేసుకోవాలి. ఈ ప్రయత్నానికి వ్యక్తియొక్క శక్తి సామర్థ్యాలు లోడ్పడాలి. అంటే ఆప్యాయత, ఆదరణ, అవగాహన ఈ ప్రయత్నానికి దోహదం చేస్తాయి.

సామాన్య కుటుంబీకుడు పొదుపును లక్ష్యంగా పెట్టుకొంటాడు. అటువంటి వారావరణంలో పెరిగినవారు భాగ్యవంతులకు పీనాసులుగా కనిపిస్తారు. ఈ ప్రవర్తన వారి కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులకు సంబంధించినది. జాగ్రత్తగా చదువుకొని, మంచి ఉద్యోగాన్ని సంపాదించుకొన్న ఆ కుటుంబంలోని యువకునికి ఐశ్వర్యంతో మునిగి లేలే కుటుంబంలోని యువతితో వివాహం జరిగిందనుకోండి. అప్పుడు భర్త ప్రవర్తనను ధార్య తరచు విమర్శించటానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఇద్దరి మధ్య పెద్ద అగాధం ఏర్పడుతుంది ఈ అగాధానికి వారధి నిర్మించే బాధ్యత భర్తదే అని ధార్య నిందిస్తే, వారధి ఎప్పటికీ ఏర్పడదు. ఆ పరిస్థితుల్లో భర్త కూడా ధార్యను అదే ధోరణిలో నిందిస్తాడు. ఈ పరస్పర నిందా రోపణలవల్ల వారధి ఏర్పడదు సరికదా, అగాధం మరింత పెద్దదవుతుంది. దానికి బదులు భార్యభర్త లిద్దరూ తమ ప్రవర్తనలపై చిన్ననాటి



పెంపకం ప్రభావం ఉన్నదనే సత్యాన్ని గ్రహించి పరస్పరం సహకరించుకొంటే వారి మధ్య ఉన్న అగాధం తొలగిపోయి ప్రశాంత వాతావరణం ఏర్పడుతుంది.

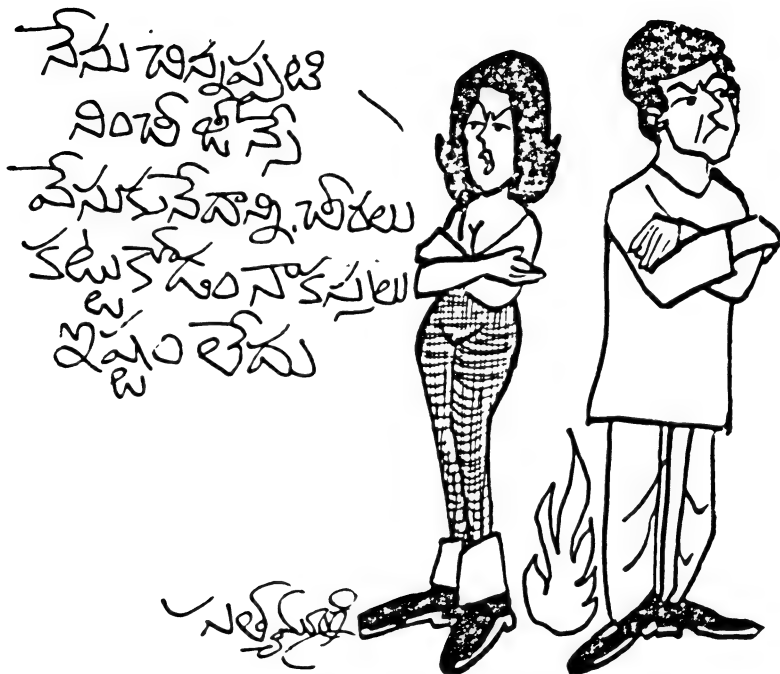
ఇచ్చి పుచ్చుకొనే ధోరణులు

కొందరు తమ సుఖ సంకోషాల కోసం ఇతరులను ఇబ్బందుల్లో పెడతారు. అటువంటి వారికి తమ స్వార్థమే ప్రధానం. సుఖ సంకోషాలు తమ జన్మ హక్కుని దావిస్తారు. ఇటువంటి ప్రవర్తనకొన్ని వంశాలలో తరతరాలుగా వస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇది పెద్దలను చూసి పిల్లలు నేర్చుకొనే ప్రవర్తన. అందువల్లే ఇటువంటి లక్షణాలు జన్మతః రాకపోయినా, పరిసరాల ప్రభావం వల్ల నేర్చుకోవటం జరుగుతుంది. ఇటువంటి ప్రవృత్తి కల శ్రీలైనా, పురుషులైనా వివాహ వ్యవస్థలో సంక్షోభం సృష్టిస్తారు. తమ భాగస్వామి తమను తృప్తి పరచటానికే జీవిస్తున్నారనే అభిప్రాయం కలిగి ఉంటారు. భార్యా భర్తలు ఇద్దరూ ఇటువంటి ప్రవృత్తి కలవారే అయితే, వారు సహజీవనం కొనసాగించటం చాలా కష్టం.

ప్రతి విషయం మీదా భార్యా భర్త లిద్దరికీ ఏకాభిప్రాయం ఉండటం జరగదు. ముఖ్యంగా భిన్న పరిసరాల నుంచి, వివిధ సంస్కృతుల నుంచి నేర్చుకొన్న సమస్య పరిష్కార శక్తి ఈ భిన్నత్వాన్ని సృష్టిస్తుంది. అయితే ఎంతోమంది భార్యా భర్తలు సద్గుణ పోతుంటారు. అంటే వారి మధ్య విభేదాలు లేవని కాదు దాని అర్థం. అసలు విభేదాలు లేకుండా ఉండటం అసహజం. కాని ఈ విభేదాలను కొన్ని సందర్భాల్లో ఒకరి అభిరుచి ప్రకారం, మరొకరి సందర్భాల్లో ఇంకొకరి అభిప్రాయాల ప్రకారం ఇద్దరి గౌరవ మర్యాదలకూ తోట లేకుండా సమన్వయం చేసుకోగలిగిన నాడు ఆ విభేదాలు కమమరు గవులాయి. ఎప్పుడూ రామే గెలవాలనీ, తమ వాదనే సరియైనదనీ పట్టు పట్టే వారున్నప్పుడు ఇట్లా సద్గుణ పోవటం కష్టం. కాని శ్రీ సహజ స్వభావం సున్నితమైనదవటం వల్ల ఎన్నో సందర్భాలలో పురుషుల

ఆధిక్యతను ఓర్పుతో సహించ గలుగుతున్నారు. సహనానికి కూడా ఒక హద్దుంటుంది. కాబట్టి పురుషుల అసంగత ప్రవర్తన ఎన్నో సందర్భాల్లో సంసారంలో సంచోడాన్ని సృష్టిస్తుంది.

వ్యక్తి ప్రవర్తన చాలావరకు చిన్నసాటి అనుభవాల మీద ఆధార పడి ఉంటుందనే సత్యాన్ని గ్రహించిన నాడు ఇతరులు తమ ఆదేశాల ప్రకారం మారరనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. ముఖ్యంగా కోపలాపాల ప్రధర్మనద్వారా వ్యక్తులలో కనిపించే మార్పులు లాభాల్లిక మైనవేనని తెలుసుకొన్నప్పుడు, కోపలాపాల ద్వారా ఇతరులలో మార్పు తేవటానికి ప్రయత్నించరు. ప్రవర్తనలో శాశ్వతమైన మార్పులు ఆదరణద్వారా, ఆప్యాయత ప్రదర్శించటంవల్లా, అవగాహన పెంపొందించు కోవటం వల్లా వస్తాయని తెలుసుకొన్ననాడు, ఆ ప్రయత్నంలో నిమగ్న



మవుతాడు. వివాహవ్యవస్థలో ఇచ్చిపుచ్చుకోవటం అనే సిద్ధాంతం మూలమూత్రంగా చేపట్టిననాడు పరస్పర నిందారోపణలతో కాలం వృథా చేయడం.

అందువల్ల సంసారంలో సుఖసంతోషాలు నెలకొల్పటానికి భార్య భర్తరిద్దరి కృషి అవసరం. అట్లాగే సంక్షోభం సృష్టించటంలో కూడా ఇద్దరి బాధ్యత ఉంది. మన తెలివితేటలు ఆధారంగానో, వాక్ దాతుర్యంతోనో, ఏ ఒక్కరితో బాధ్యతని నిరూపించగలిగినప్పటికీ, దానివల్ల భార్యత ప్రయోజనం ఉండదు. మన వాగ్వివాదనైపుణ్యంతో ఎదుటివారిలోపాలను ఎత్తిచూపటం వల్ల లాల్కారికంగా మనదే పైచేయి అయినప్పటికీ, వారి ప్రవర్తనలో మార్పు లేవటం కష్టం, అటువంటి సందర్భాల్లో ఎదుటి వారు తమ ప్రవర్తనను సమర్థించుకొంటూ, ఇంకా పెద్ద సంక్షోభాన్ని సృష్టించటానికి వీలున్నది. అందువల్ల ఇచ్చి పుచ్చుకొనే దోరణిలో పరస్పరావగాహన పెంపొందించుకోవాలే గాని, కక్ష సాధింపు దోరణిలో ఒకరి నొకరు సాధించుకోకూడదు.

పెంపకం - ప్రభావం

కుటుంబంలో ఏర్పడే సంక్షోభాలు సామాన్యంగా మూడు రకాలు, మొదటిది పెంపకానికి, రెండవది మానసిక వత్తిడికి, మూడవది కుటుంబ వారావరదానికి సంబంధించి ఉంటాయి.

చిన్నవాటి పెంపకం ప్రభావం కుల, మత, సాంఘికాచారాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది ఉదాహరణకు అమెరికా దేశంలో స్థిరపడ్డ మన దేశస్థుల కుటుంబాల్లో పెరిగే పిల్లలు మన ఆచార వ్యవహారాలకు కట్టుబడి ఉంటారు. అలాగే అమెరికాలోని ఇతరదేశస్థుల కుటుంబాల్లో పెరిగే పిల్లలు వారి వారి సంప్రదాయాలకునుగుణంగా పెరుగుతారు. ఒకే గ్రామంలోని అనేక కుటుంబాల్లో కూడా ఈ సాంప్రదాయాల వ్యత్యాసం కొట్ట వచ్చినట్లు కనబడుతుంది. అనగా సంస్కృతి, సాంప్రదాయం వ్యక్తిత్వం మీద చెరగని ముద్ర వేస్తాయి అందువల్లే ఒకే ప్రాంతానికి, ఒకే కులానికి చెంది, ఒకే భాష మాట్లాడే కుటుంబాల్లో పెరిగే పిల్లల మధ్యకూడా ఎంతో తేడా కనిపిస్తుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో రెండు విభిన్న వారావరదాల్లో పెరిగిన యువతీ యువకులు చార్యా భర్తలుగా జీవనం సాగించవలసి వచ్చినప్పుడు, వారి పెంపకం ప్రభావం వారి సామరస్య జీవనానికి అడ్డుగోడగా నిలుస్తుంది. ఈ అడ్డుగోడను తొలగించడానికి ఇద్దరూ ప్రయత్నించాలి. కాని ఇద్దరూ పరస్పర నిందారోపణకు దిగితే ఈ గోడ మరింత పెద్దదవుతుంది. పెంపకం ప్రభావంతోపాటు వారి విద్యాప్రభావంకూడా వారి వ్యక్తిత్వం మీదపడుతుంది. అలాగే విద్యార్హతల తేడాకూడా సంక్షోభానికి కారణభూతం అవుతుంది. పెంపకం, చదువులవల్ల చార్యాభర్తలమధ్య లజ్జాలలోను, గమ్యాలలోను తేడాలు

కనిపిస్తాయి. ఇవి సర్వసామాన్యంగా జరిగే విషయాలు. కాని వీటిని వ్యక్తిత్వలోపాలుగా ఎత్తిచూపి సుఖ సంతోషాలకు దూరమవకూడదు.

అప్యాయత, ఆవరణ, ఆనందం, దయ, స్నేహశీలత్వం, కోపం, ద్వేషం, అసూయలాంటి లక్షణాలు మానసిక స్థితికి సంబంధించినవి. వ్యక్తి అంతర్గత విషయాలు అతని ప్రవర్తనవల్ల వెల్లడి అవుతాయి. ఎంత చుంచి వారావరణంలో పెరిగినప్పటికీ, వ్యక్తిగతమైన మానసిక సంక్షోభం ప్రవర్తనలోపంగా బహిర్గతమవుతుంది. ఆత్మ విశ్వాసం ఉన్నవారు ఎప్పుడూ ఆవరణ పొందగలుగుతారు. ఆత్మవిశ్వాసం లేనివారు తమపై తమకు గౌరవంలేక ఆత్మ న్యూనలాభావం పెంపొందించుకుంటారు. తమలోని ఆందోళనను కప్పిపుచ్చుటానికి కోపం, భయం, అసహనం, ద్వేషం, అసూయలు ప్రదర్శించి అసంగతంగా వ్యవహరిస్తారు. అందువల్లే ఒకే ఇంటిలో పెరిగిన పిల్లల్లోను ఎంతో వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. ఇవి వ్యక్తిగతమైనవేకాని, పరిసరాలకు సంబంధించినవి కావు. వాటిని అధిగమించటానికి వ్యక్తి ఎంతో ప్రయత్నం చేయాలి. ఇతరుల కట్టుబాట్లవల్ల ఆశించిన మార్పులు రావు. అందువల్లనే భార్యా భర్తలు ఒకరినొకరు ఎంత సాధించుకొన్నా, జీవితాంతంవరకూ అనేక వ్యక్తిత్వ లోపాలు అలాగే ఉండిపోవటం చూస్తుంటాం.

వివాహం అయిన తరువాత ఒకే ఇంట్లో జీవించే భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవాలన్న అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఈ అవగాహనలోపమే కుటుంబ వారావరణంలో ఎదురయ్యే సంక్షోభానికి మూల కారణ మవుతుంది. ఒకరి ఇష్టానిష్టాలను రెండవవారు అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ఇట్లు అర్థం చేసుకోవటానికి ఓర్పు ఎంతైనా అవసరం. సామాన్యంగా వివాహం అయిన కొత్తల్లో వ్యక్తిగతమైన అహం ఈ ఓర్పును తగ్గిస్తుంది. కాలక్రమేణా అహంకారంపాలు తగ్గి సహనం



పాలు పెరగటం సర్వసామాన్యం. ఇట్లా కాకుండా అహంకారం పెరుగుతూ సహనం తగ్గుతూ పోతే సంసారంలో సంక్షోభం పెరుగుతుంది. అంటే సంక్షోభానికి, అహంకారానికి అవినాశాద సంబంధం ఉన్నదన్నమాట.

ఉద్వేగాల ప్రభావం

శ్రీలకు సహజంగా ఉద్రేకం ఎక్కువ. ఎన్నో సందర్భాలలో సామాజిక నైతిక విలువలు ఈ ఉద్రేకాన్ని బహిర్గతం చెయ్యనివ్వవు. వారు అంతర్గత సంక్షోభాన్ని దిగమింగడం అలవాటు చేసుకొంటారు. అందువల్ల ఎన్నో అశర్థాలు కలుగుతాయి. శారీరక మానసిక రుగ్మతలకు చాలావరకు ఇదే మూలకారణం. అంతర్గతమైన వర్తిడివల్ల శరీరాంతర్యాగాలలో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. అనేక గ్రంథులు రసాయనాలను శరీరావసరాలతో నిమిత్తం లేకుండా విడుదల చేస్తాయి ఇట్లా విడుదలైన రసాయనాలు రక్తంలో మిశ్రితమై శరీరాంతర్యాగాలకు హాని కలిగిస్తాయి. ఈ కారణంచేత మన ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉన్నది.

మన ఉద్వేగాలవల్ల ఏర్పడే రసాయనిక మార్పులను అదుపులో ఉంచటానికి కొన్ని సంరక్షణ పథకాలు మన శరీరంలోనే అంతర్గతమై ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు భరించలేనంత ఉద్రేకం కలిగినప్పుడు అసంకల్పితంగా కళ్ళలోనుండి నీళ్ళు కారుతాయి. ఆ నీళ్ళతోపాటు మన శరీరానికి హాని కలిగించే రసాయనాలు కూడా బహిర్గతమవుతాయి. అందువల్లనే శ్రీలలో హృద్రోగాల ప్రమాదం చాల తక్కువ. మగవారు శ్రీలలాగా ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను కన్నీటి ద్వారా బహిర్గతం చెయ్యగలిగితే హృద్రోగాల ప్రమాదం సగానికి సగం తగ్గిపోతుంది. కాని సామాజిక, నైతిక విలువలు మగవారి కన్నీటికి అడ్డుగోడలుగా ఉండిపోయాయి. అందువల్లనే హృద్రోగులు ఎక్కువవుతున్నారు. శ్రీలుకూడా గంభీరంగా తమ ఉద్రేకాలను దిగమింగితే కొంత కాలానికి మూర్ఛ, హిస్టీరియాలాంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కన్నీటితోపాటు శ్రీలకు బహిష్టు కూడా ఒక సంరక్షక పథకం. నెలనెలా ఋతుస్రావంతోపాటు అనేక రసాయ

నాలు బహిర్గతమవుతుంటాయి. అందువల్లనే రక్తంలోని కొలెస్టరాల్ మగవారికంటే స్త్రీలలో తక్కువగా ఉంటుంది

కాని ఋతుస్రావం అయ్యేముందూ, వెనుకా శరీరంలో జరిగే ఎన్నో మార్పుల ప్రధానంవల్ల స్త్రీలలో మానసిక వ్యాకులత కూడా ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల బహిష్టు సమయంలో స్త్రీలు ఎక్కువ చిరాకుగా కనిపిస్తారు. ప్రతి చిన్న విషయానికి ఎంతో కోపం వస్తుంది. ఓర్పు తగ్గుతుంది. ఎన్నో గృహ కలహాలకు ఈ మానసిక స్థితి మూలకారణం అవుతుంది. నేర ప్రవృత్తి ఉండే స్త్రీలలో నేరం చెయ్యాలనే వాంఛ పెరుగుతుంది. దొంగతనం చేసిన స్త్రీలలో చాలామంది మీద ఋతుస్రావం ప్రధానం ఉంటుందని తెలిసింది. హత్యలు చేసిన సందర్భాల్లో కూడా వారి నేరప్రవృత్తికి ఋతుస్రావ ప్రధానం సహకరించిందని పరిశోధనలలో తెలిసింది. అందువల్ల సంసారంలో సంక్షోభాన్ని తగ్గించే ప్రయత్నంలో ఋతుస్రావ ప్రధానాన్ని కూడా దృష్టిలోకి తీసుకోవాలి. అంటే స్త్రీ పురుషులిద్దరూ కూడా బహిష్టు సమయంలో ఏర్పడే కోపోద్దీక్షలకు అలిగా చలించవలసిన పనిలేదు. అట్లా చలించనిచాడు ఎన్నో గొడవలు వాటంతటవే సమసిపోతాయి.

కొంతమంది పురుషులు తమ సామాజిక గౌరవానికి భార్య ఒక అవసరమైన అలంకారం అని భావిస్తారు. అంటే ఇతరులను మెప్పించటానికి, తమ హోదాను పెంచుకోటానికి రామాశించిన విధంగా ఆమె ప్రవర్తించాలి అని ఎదురుచూస్తారు. అంటే తన మాటకెదురు చెప్పుకుండా, తన గౌరవాన్ని ఇనుమడింపజేసే విధంగా ఆమె ఇతరుల ఎదుట ప్రవర్తించాలి. భార్య కూడా ఒక మనిషేననీ, ఆమెకూ వ్యక్తిగత భావాలంటాయనే విషయాన్ని వారు విస్మరిస్తారు. భార్య తమకు అనుకూలమలిగా ఉండటంవల్ల తమ విలువ సమాజంలో పెరగటం ఒక్కటే వారి



దేయం. ఇట్లా స్వార్థంతో ఏకపక్షంగా ప్రవర్తించినాడు ధార్య దిగ
మింగిన దుఃఖం అంతా ఆమె శారీరక, మానసిక రుగ్మతల రూపంలో
ప్రత్యక్షం అవుతుంది. తమ దుఃఖాన్ని దాచుకొనకుండా కక్కే స్వచ్ఛావం
ఉన్న వాళ్ళలో గృహకలహాలు చెలరేగుతాయి. ఏ రూపంలో సాక్షాత్క
రించినా అవి సంక్షోభ ప్రతిబింబాలే !

ఆడవారి ఆవేదన

ధార్యా భర్తలు అయ్యోన్యంగా సుఖ సంతోషాలతో పది పదిహేను సంవత్సరాలు గడిపిన తరువాత ఎక్కువగా కిడులాడుకోవటం చూస్తుంటాం. ఎంతో అయ్యోన్యంగా ఉండేవాళ్ళు ఇట్లా పోట్లాడుకుంటున్నారేమా! అని ఆశ్చర్యం కూడా కలుగుతుంటుంది. ఇటువంటి గృహ కలహాలకు ఏవైనా సహజ సిద్ధమైన కారణాలుండవచ్చుననిపిస్తుంది. ఆ కారణాలను పరిశీలిద్దాం.

శ్రీలలో 30, 40 సంవత్సరాల మధ్య అనేక శారీరక, మానసిక మార్పులు సహజంగా వస్తాయి. యౌవనం నాటి అందం క్రమేపీ తగ్గుతూ వస్తుంది. శరీరం బరువు పెరుగుతుంది. ముఖం మీద ముడతలు కనిపిస్తాయి. పిల్లలు పెద్దవారై వాళ్ళ పనులు వాళ్ళు చేసుకుంటూ తల్లికి పనిధారం తగ్గిస్తారు వాళ్ళు స్కూలుకు వెళ్ళినప్పుడో, లేక ఇంట్లో ఉండి కూడా చదువుల్లో నిమగ్నమైనప్పుడో, తల్లితో మాట్లాడేవాళ్ళు ఎవ్వరూ ఉండరు. అట్లాగే భర్త భార్యలకు కూడా పెరిగి, అతడు తన విధి నిర్వహణలో ఎక్కువ కాలం బయట గడపవలసి వస్తుంది ఇంతకు ముందు తనమీద ఎంతగానో ఆధారపడిన పిల్లలు ఇప్పుడు స్వతంత్రంగా తన ప్రమేయం లేకుండా వ్యవహరిస్తుంటే, తనపట్ల ఉన్న భక్తి శ్రద్ధలు తగ్గుతున్నాయనిపిస్తుంది తల్లికి. ముఖ్యంగా పెరుగుతున్న పిల్లలు తల్లి అడుపు, ఆజ్ఞల్లో ఉండటానికి ఇష్టపడరు. సమాజంలోని వైతిక విలువలు మారుతున్న దృష్ట్యా వారి ప్రవర్తన తల్లికి మనోఘాతులక కలగ జేస్తుంది. అట్లాగే భర్త తన విధి నిర్వహణ పట్ల ఏకాగ్రత చూపుతూ, తనతో ఇంతకుముందు మాట్లాడినట్లుగా మనస్సు విప్పి తన భావాలను వ్యక్తం చెయ్యటం లేదని భార్యకు అనిపిస్తుంది. ఒకవేళ ఏదైనా

మాట్లాడినా తన విధి నిర్వహణ సమస్యలను చీకాకులను వ్యక్తం చేస్తూ తనను బాధిస్తున్నాడనిపిస్తుంది. ఇట్లా బాహ్య వారావరణంలో ఒకవైపు పిల్లలనుంచి, ఇంకొక వైపు భర్తనుంచి ప్రతికూల స్పందనలు ఎదురైనప్పుడు, తనలోని పూర్వపు ఆకర్షణ తగ్గిపోయిందనీ, అందువల్లే అందరూ తనను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారనీ అనిపిస్తుంది. దీనికి తోడు చేరినా తన పని లేకపోవటం వల్ల అసంగతమైన ఆరోచనలకు లోనవుతారు. ఈ విధంగా ఆలోచించేటప్పుడు తనలోని ఆకర్షణ తగ్గటం వల్ల భర్త పరస్మిం సంపర్కం కోరుతున్నాడా అనే సంశయం కూడా జనిస్తుంది.

ఈ దృక్కోణం నుంచి భర్త చేసే ప్రతి పనిని విశ్లేషిస్తే ఎన్నో ఆధారాలు కనిపిస్తాయి. ఇట్లా గంటలకొద్దీ ఒకవైపు పిల్లల ప్రవర్తన గురించి, ఇంకొకవైపు భర్త నిర్లక్ష్యం గురించి తీక్షణంగా ఆలోచించి సమస్యలను సృష్టించుకొని వాటి పరిష్కారానికి కొన్ని మార్గాలు ఏక పక్షంగా కొందరు భార్యలు నిర్ణయిస్తారు. పిల్లలూ, భర్తా ఇంటికి రాగానే ప్రతి చిన్న విషయానికీ అతిగా స్పందించి తమ ఆవేదనను అందరికీ పంచుతారు. ఎవరి సమస్యలలో వారు సతమతమవుతున్న సమయంలో గృహిణి యొక్క ఈ అసంగత ప్రవర్తన అటు పిల్లలకూ, ఇటు భర్తకూ కోపాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఇట్లా అనేక సందర్భాల్లో గృహిణులు ప్రవర్తించటం వల్ల ఇంట్లో సుఖశాంతులు లభించని భర్తలు స్నేహితులతో బయట తిరగటం మొదలు పెడతారు. క్లబ్బులకు తరచు వెళ్తుంటారు. ఇట్లా క్రమంగా ఆలు మగల మధ్య అగాధం ఏర్పడి సుఖ సంతోషాలతో గడచిపోవలసిన సంసారం నరక కూపంగా తయారవుతుంది.

అనేక పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఎంతోమంది భార్య భర్తలు వివాహం అయిన 10, 15 సంవత్సరాల్లో విడాకులు తీసుకోవటం జరుగుతుంది.



ఈ విదాకులకు ముఖ్య కారణం పైన ఉదాహరించిన సహజమైన మార్పులే. అందువల్లే ధార్యా భర్తలు ఇద్దరూ కూడా ప్రకృతి సిద్ధమైన శారీరక మార్పులను, సామాజిక విలువలకు సంబంధించిన మానసిక ప్రవృత్తులను అర్థం చేసుకుంటే ఈ రాత్కాలిక సంజోధాన్ని తేలికగా అధిగమించగలుగుతారు

మధ్య వయస్కుల సంక్షోభం

శ్రీలలో ముప్పై, నలభై సంవత్సరాల వయస్సులో వచ్చే మార్పులవంటివే పురుషుల్లో నలభై, యాభై సంవత్సరాల వయస్సులో వస్తాయి. ముఖ్యంగా వారికి తమ లక్ష్యాలకూ, సమస్యలకూ తమ నిజ పరిస్థితికి మధ్య ఉన్న అగాధాన్ని అధిగమించటం కష్టతరమనే విషయం స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. ఇంతకాలం మరుగుపడిన ఈ అగాధం క్రమేణా బహిర్గతం అవటంవల్ల మానసిక సంక్షోభం ఏర్పడుతుంది. తనయొక్క శక్తి సామర్థ్యాలమీద ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకొన్న వ్యక్తికి నిజపరిస్థితుల్లో దాంట్లో కొంత భాగమైనా సాధించలేకపోయామనే దిగులు కలుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులకు కారణాలు తెలుసుకుందాం.

వ్యక్తిలోని సృజనాత్మక శక్తి శారీరక దారుధ్యం, మానసిక సుస్థిరత 30, 40 సంవత్సరాల మధ్య శిఖర స్థాయిని చేరుకొంటాయి. ఈ దశలో ఆత్మ విశ్వాసం పెంపొందుతుంది 40, 50 సంవత్సరాల మధ్య ఈ శక్తి తగ్గుతూ వస్తుంది. అందువల్ల ఆత్మస్థైర్యం లోపిస్తుంది. శరీర దారుధ్యం తగ్గి అనేక దుగ్మతలు బహిర్గతమవుతాయి విధి నిర్వహణలో కూడా యువకుల పోటీని తట్టుకోలేక వెనుకబడిపోతున్నామనే భయం ఏర్పడుతుంది. మారుతున్న సమాజ పరిస్థితుల్లో ఇముడగలిగే శక్తి తగ్గి పోయి, దాదస్త్రం మొదలవుతుంది. అప్పుడు తమ నిర్ణయాల్లో సరైనవనీ, ఇతరులు తప్పు చేస్తున్నారనీ నిరూపించటానికి అసంగతంగా వాదించటం మొదలు పెడతారు.

పిల్లలు పెద్దవాళ్ళయి వాళ్ళ చదువులకు పెళ్ళిళ్ళకు ఖర్చులు ఎక్కువవుతాయి. ఖర్చులకు సరిపడినంతగా ఆదాయం పెరుగదు.

అప్పటికే 20 సంవత్సరాల సంపాదన హారతి కర్పూరాల హరించి పోతుంది ఒక వైపు సంపాదించే శక్తి తగ్గుతుందే, ఇంకోవైపు అవసరాలు పెరుగుతుంటాయి ఈ రెండింటినీ సమన్వయం చేసుకోవడానికి తమ సామర్థ్యం సరిపోవటంలేదని నిస్సంహ విన్నవించుకుంది శరీర దారుఢ్యంతోపాటు లైంగిక శక్తికూడా తగ్గిపోతుందన్న అపోహ కలుగుతుంది. సహజంగా శ్రీలో నలభై యాభై సంవత్సరాల మధ్య ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. అప్పటికే పిల్లల పెళ్ళిళ్ళు అయిపోయి స్వతంత్రంగా జీవిస్తుంటారు. ఋతుక్రమాలు అగిపోయి, శారీరకంగా, మానసికంగా స్వేచ్ఛ కలుగుతుంది ఒకవైపు భర్త రోజురోజుకూ ఆత్మ విశ్వాసం కోల్పోతుందే, ఇంకోవైపు భార్య సైర్యాన్ని పుంజుకుంటూ ఉండి భర్తను అదుపు చేయటానికి ప్రయత్నిస్తుంది భార్యలో కలిగే ఈ మార్పుకూడా భర్త ఆత్మ విశ్వాసాన్ని షీడింపజేస్తుంది

ఇటు ఇంట్లోనూ, అటు సమాజంలోనూ ప్రతిక్షణం రానేదో పోగొట్టుకొన్న వాడిలాగా ప్రతి చిన్న విషయానికీ అతిగా స్పందిస్తూ ఉంటాడు భర్త. తన జీవితాన్ని నరకమయం చేసుకోవటమే కాకుండా పరిసరాలనుకూడా పాడుచేస్తుంటారు. తమకు ఎదురయ్యే ప్రతిసమస్యకూ పరిష్కారం కనుక్కోలేక, ఉన్న సామర్థ్యాన్నికూడా కోల్పోతూ నిరాశా నిస్సంహలకు లోనవుతారు అప్పుడు మానసిక సుస్థిరతను కోల్పోతారు. ఈ భాధనుంచి విముక్తి చెందటానికి వాపు పతించే మంత్రాలలోని భాగంగానే బ్రాగుడు, మత్తుపదార్థాలను సేవించటం, జూదం, వేష్యా లోలత్వం, సోమరితనం లాంటి వాటికి బానిసలవుతారు.

భర్తలో కలిగే ఈ మార్పులను అర్థం చేసుకోలేని భార్య తనలో దినదివాచివృద్ధి చెందుతున్న ఆత్మ సైర్యంతో వాటిని బోల్చి సాధించటం



మొదలు పెడుతుంది. ఇట్లా తరచూ భార్యాభర్తలు కీచులాడు కోవడం ప్రకృతి సహజమైన శారీరక, మానసిక పరిణామాలవల్లనే. అందువల్ల సహజసిద్ధంగా సంభవించే ఈ పరిణామాలను అర్థం చేసుకొని, భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరినొకరు సమర్థించుకుంటూ ఒకరికొకరు అందదండగా నిలిచి సంసారాన్ని సుఖ సంతోషాలతో గడపాలే కాని, పరస్పర నిందారోపణలతో జీవిరాన్ని నరకకూపం చేసుకోకూడదు.

ఉద్యోగినుల ఉద్వేగం

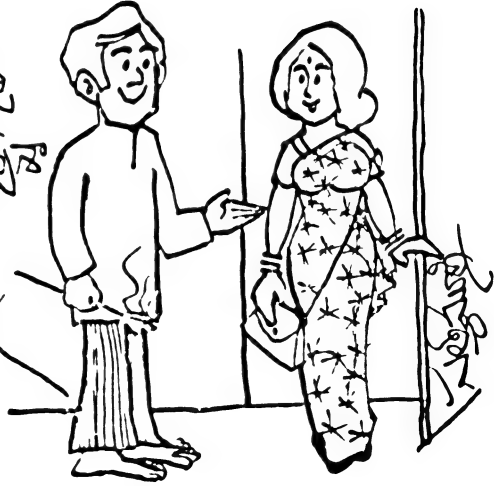
ఉద్యోగినులు తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించటానికి తమ శక్తి సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా వినియోగించవలసి ఉంటుంది. మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలంటే పురుషులతో పోటీపడవలసి ఉంటుంది అంటే పురుషులు ఎంతవని చేస్తారో అంత పని చెయ్యాలి. ఆయా సంస్థలు కూడా శ్రీ పురుషులకు సమానంగా జీతాలిస్తున్నాయి కాబట్టి శ్రీల ఉత్పాదకత పురుషులతో సమానంగా ఉండాలని ఆశిస్తాయి. ఇట్లా పగలంతా ఆఫీసుల్లో కష్టపడి అసిస్టెంట్ వచ్చిన శ్రీ గృహిణిగా తన బాధ్యతను సంతృప్తికరంగా నిర్వహించలేకపోతుంది అంటే గృహ నిర్వహణ ఒక వ్యక్తి సామర్థ్య శక్తి యుక్తులతో చేయవలసిన పని అట్లాగే ఉద్యోగం కూడా. అందువల్లే ఉద్యోగినులు ఇద్దరు వ్యక్తుల పనిని చెయ్యవలసి వస్తుంది. ఈ రెండు పనులకు రెండు ప్రతిఫలాలు లభిస్తాయి. రెండు ప్రతిఫలాలు లభించటమంటే ఉద్యోగం చెయ్యని గృహిణులకు వారి ఇళ్ళలో లభించే ప్రతిఫలంంటే ఉద్యోగినులకు అదనంగా ధనరూపమైన ప్రతిఫలం ప్రతినెలా అందుతుంది. ఈ అదనపు ప్రతిఫలానికి లాభంతో పాటు కొంత నష్టాన్ని భరించవలసి వస్తుంది.

మన పూర్వులు శ్రీని గృహిణికి అంకితం చేస్తూ వాళ్ళు చెయ్యవలసిన విధులను బాధ్యతలను నిర్దేశించారు. ఆ రోజుల్లో పురుషులే ఉద్యోగం చెయ్యాలి, శ్రీలు గృహ నిర్వహణ చెయ్యాలి అనే సాంప్రదాయం ఉండేది కాని మారుతున్న పరిస్థితుల ప్రభావవల్ల శ్రీలకు ఇప్పుడు సమానావకాశాలు లభిస్తున్నాయి. ఆర్థికంగా కూడా ఒకరి సంపాదన కుటుంబావసరాలకు సరిపోవటంలేదు. అందువల్లే భార్యభర్తలు ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చెయ్యవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. ఒకవైపు

మారుతున్న సాంఘిక నైతిక విలువలకు అనుగుణంగా పాశ్చాత్య సాంప్రదాయాలను అనుకరిస్తూనే శ్రీలను ఉద్యోగాలు చెయ్యమనే మన సమాజం, రెండవవైపు వేలాది సంవత్సరాలకు పూర్వం పురాణేతిహాసాల్లో పల్లెటూరి చిర విద్యుత్త ధర్మాలను పాటించాలనీ ఆదేశిస్తోంది అంటే శ్రీని రెండు రకాలుగా నిర్బంధిస్తున్నారన్నమాట రెండురకాల నిర్వచనాలూ సందర్భానుసారంగా వాడుతూ, వాటి పరిధిలోనే ఆమె ఉద్బాధకతను కొలుస్తున్నాం. ఈ నిర్వచనాలూ వాడే కొలమానాల్లో ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంది. ఈ వ్యత్యాసాలను సమన్వయం చేసుకొనే ప్రయత్నంలోనే నేటి ఉద్యోగిని సతమతమై పోతున్నది. పరిష్కారంలేని ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. నిరాశా, నిస్పృహలు పెరిగిపోతున్నాయి. అందువల్లే ఉద్యోగ గృహ నిర్వహణలు రెండినీ సంతృప్తికరంగా నిర్వహించలేకపోతున్నామని ఉద్యోగినులైన ఛార్జులు ఆవేదక పొందుతున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో భర్త గృహ సమస్యలను గురించి ప్రస్తావిస్తే అతిగా స్పందించి, భర్త తనను అర్థం చేసుకోవటంలేదనీ, తన ల్యాగానికి ప్రతిఫలం లభించటం లేదనీ ఆవేషపడి గృహ వాలావరణాన్ని నరకతుల్యం చేసుకుంటుంది. అప్పుడు భర్త ఆమె వేదకను అర్థం చేసుకొని ఓవార్చితే తప్ప ఆమెకు మనశ్శాంతి లభించదు.

తమ కుటుంబపు ఆర్థిక వనరులను అభివృద్ధి చేసుకొనే ప్రయత్నంలో ఉద్యోగం చెయ్యటం తప్పనిసరి అప్పుడు ఆమెనుండి మామూలు గృహిణి చేసే సపర్యలు భర్త ఆశించటం స్వార్థపూరితం. నిరాశా నిస్పృహలకు లోనైన ఉద్యోగిని “నువ్వు రామునిపాత్ర పోషించినప్పుడు నేను సీతగా వ్యవహరిస్తాను” అంటుంది. భర్తలు రావణాసురులుగా ఉన్నంతకాలం ఉద్యోగినులు అయిన ఛార్జులను సీతగా ప్రవర్తించమని అడిగే హక్కు లేదు. అందువల్ల భర్త ఆమెకు చేదోడువాదోడుగా ఉంటే తప్ప ఇద్దరికీ సుఖాంతులు లభించవు. కాని, ఎక్కువమంది భర్తలు

ఈవేళమాజూస్
ఎయిర్‌పోర్ట్‌దింపేసి
తిన్నగా టిండాకి వస్తే
ఎలాగు చేయమిసాగా
సన్నాసుకనుక
సున్నవస్తేలోపుచ
వండికొనిస్తేనా



మ.గచారమనే అహంకారంతో గృహ బాధ్యతలు తీసుకోరు. అందువల్లే
ఉద్యోగినులు ఎప్పుడూ పద్దేగంతో తమ సమస్యలను ఏకరువు పెడతూ
అందోళన పొందుతుంటారు.

—: 0 :—

72633

ప్రకృతి-సాంఘిక మార్పులు

మానవ సమాజాభివృద్ధికి అనువుగా శ్రీ శరీరం రూపొందించబడింది. దీంట్లో ఛాగంగానే 11, 12 సంవత్సరాల ప్రాయంలో అండోత్పత్తి ప్రారంభమవుతుంది. ప్రతి నెలా ఒక అండం గర్భాశయంలోకి వచ్చి సంతానోత్పత్తికి ఉపయోగపడటానికి వేచి ఉంటుంది అట్లా వేచి ఉన్న సమయంలో పురుష బీజం అందాన్ని చేరుకోగలిగితే అండం, బీజం కలిసి మరో జీవికి ప్రాణం పోయటం జరుగుతుంది. ఒకవేళ నిర్జీత సమయంలో అండం బీజం కలుసుకోలేకపోతే ఆ అండం బయటికి నెట్టిబడి ఇంకో అండం సుమారు నెల రోజులలో తయారై గర్భాశయంలో నిరీక్షిస్తుంది. ఈ నిర్జీత కార్యక్రమం ప్రకారం సంతానోత్పత్తి శక్తి ప్రతి శ్రీకి బహిష్టు అగిపోయేదాకా ఉంటుంది

అందాన్ని ఉత్పత్తి చేసే గర్భాశయానికి పంపటం ఒక ఎత్తు అయితే, నిష్పలమైన అందాన్ని గర్భాశయం నుండి బహిర్గతం చెయ్యటం ఇంకో ఎత్తు. మొదటి ఛాగం మనకు బయటికి కనిపించదు. కాని, అందాన్ని విసర్జించడానికి అవసరమైన రక్తం అండంతో పాటు గర్భాశయం నుంచి సుమారు ప్రతి 30 రోజులకూ ఒకసారి బయటకు వస్తుంది. ఈ కాలంలో అనేకమైన శారీరక మార్పులు కూడా జరుగుతాయి. శరీరంలోని అంతర్భాగంలో జరిగే రసాయనిక మార్పుల పర్యవసానంగానే గర్భాశయంలోకి రక్తం ప్రవేశించి, గర్భాశయాన్ని శుభ్రం చేసి, కుళ్ళిపోయిన అందాన్ని తనతోపాటు బయటకు తీసుకువెళ్తుంది.

ప్రతి నెలా జరిగే ఈ రహస్యనిక మార్పుల ప్రభావం వల్ల శారీరక మార్పులతో పాటు మానసిక వ్యాకులత కూడా కనిపిస్తుంది.

అందువల్లే ఆ మూడు నాలుగు రోజులూ శ్రీలు అస్థిమితంగానూ, కోపంగానూ, చిరాకు గానూ కనిపిస్తారు. వారి ఆరోగ్యం ఖీణిస్తుంది. తేలికగా అరిసిపోతారు. ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆవేశపడతారు. అనేక సందర్భాల్లో నేర ప్రవృత్తి గల శ్రీలు బహిష్టు కాలాలోనే దొంగతనాలూ, హత్యలూ చేస్తారని పరిశోధనలలో తేలింది. కొంతమంది శ్రీలు సామాన్యంగా ఎంతో సౌమ్యంగా అందరి మన్ననలనూ పొందగలిగినప్పటికీ, బహిష్టు రోజుల్లో అసంగతంగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. అందువల్లనే పూర్వీకులు బహిష్టు కాలంలో శ్రీలను ఏ పనులు చేయనియకుండా, ఏ బాధ్యతలూ అప్పజెప్పకుండా విశ్రాంతి కోసం కొన్ని సాంఘిక కట్టుబాట్లు ఏర్పాటు చేశారు. పూరం సమిష్టి కుటుంబాలలో శ్రీలకు బహిష్టు కాలంలో మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ ప్రశాంతంగా ఉండటానికి అవకాశం కల్పించేవారు. అందువల్ల వారికి పూర్తి విశ్రాంతి లభించేది. సమిష్టి కుటుంబ జీవనానికి అనువైన ఆ కట్టుబాట్లు ఇప్పటి పరిస్థితుల్లో ఇబ్బంది కరంగా ఉండటం వల్ల మార్పులు చేసుకున్నాం. కాని, సహజ సిద్ధంగా ఏర్పడే ఈ శారీరక, మానసిక మార్పులు సాంఘిక కట్టుబాట్లు

బాబూడి వెడ్ మస్తాసిరి
రమ్మన్నా? నే వెళ్ళి నులే.
నువ్వు కోసం నులే అసలే
నువ్వు నులే నులే నులే
మోతున్నానుకదా..



సుబ్బరాజు

ప్రమేయం లేకుండానే ఎప్పటిలాగే జరుగుతున్నాయి. ఎవరికి వారు జీవించే ఈ రోజుల్లో త్రిజ రపుని పరిస్థితుల్లో తిదోగారు చేసుకుంటూ ఉండటంవల్ల వారికి పూర్వపు సహాయం, విశ్రాంతి కరువయ్యాయి దానికి రోడు బయట తిదోగ చేస్తూ, ఇంటికి వచ్చి ఇంటి పనులు కూడా చేయ వలసివస్తే చాళ్ళ ఈ బహిష్ట కాలంలో అమిరంగా అరిసిపోతారు. ఆ ఆల సబ ఫలితంగా కోపం, చిరాకూ ప్రదర్శిస్తారు. అందువల్ల మారుతున్న పరిస్థితుల్లో చార్కా భర్తలు పరస్పరావగాహనతో ఒకరికొకడు అందగా నిలచాలే కాని, ఘర్షణలకు దిగకూడదు.

విమర్శ

కొంచు ఇతరుల తప్పులు ఎంచడమే తమవ్యేయంగా పెట్టుకుంటారు. ఇటువంటి వాళ్ళ ఇతరులలో మంచితనం చూడలేరు. ఇతరుల తప్పులెంచి వారికంటే రామే అపికులమనే మానసిక సంతృప్తి పొందటమే వాళ్ళ లక్ష్యం. ఇటువంటి ప్రవృత్తి వాళ్ళకు చిన్నతనంలోనే ఏర్పడుతుంది. చిన్నతనంలో చేసిన తప్పులను సరిదిద్దటానికి వాళ్ళ తలిదండ్రులు చేసిన వివిధ ప్రయత్నాలు వీరి మనోవలంకంపై శాత్రురముద్రను వేస్తాయి. చిన్న పిల్లలను దండించటంలో సఫలీకృతులైన పెద్దవాళ్ళ తృప్తి పిళ్ళకు ఆదర్శప్రాయంగా ఉంది. రాముకూడా ఇతరులను తప్పు చేయకుండా నివారించటానికి కృషి చేయాలనే ఆధిరాష్ట్ర కలుగుతుంది. అప్పటినుంచీ ఇతరులను విమర్శించటం మొదలుపెడతాడు. తమ సలహాలు ఇతరులకు నచ్చుతాయో, నచ్చవో అనే విరక్షణ లేకుండా అన్ని వమస్యలకూ రామే పరిష్కారం చూపించగలమనే నమ్మకంతో ప్రవర్తిస్తాడు.

ఈ ప్రవృత్తిగల భర్తలు భార్యలను అనేక మానసిక సంక్షోభాలకు గురి చేస్తారు. మూడు గంటలసేపు కష్టపడి భర్తకు సంతృప్తి కలిగేవిధంగా భోజనం తయారుచేస్తే రోజూ ఏదో ఒకవంక చెప్పి భార్య వంటలను విమర్శించే భర్తలు ఈ కోవకు చెందినవాళ్ళే. ఒక్క రోజు కూడా తన కష్టాన్ని అర్థం చేసుకున్నట్లుగా ప్రవర్తించని భర్తయొక్క విమర్శను భార్య సావరంగా స్వీకరించలేకపోతుంది. అంతేకాక భర్త అసంగత ప్రవర్తన ఆమెకు కోపాన్ని, చిరాకును కలిగించి భర్త ఇచ్చే సలహాలను కొన్నింటిని వినిపించుకోదుకూడా. భార్యభర్తలు మాట్లాడు

కుంటున్నప్పటికీ వాళ్ళిద్దరిమధ్యా ఈ అవగాహనలోపం ప్రతి విషయం లోనూ ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది భర్త తనను అచవసరంగా తిడుతున్నాడనే భావం భార్యలో కలుగుతుంది. భార్య తన మాటలు లెక్కచెయ్యటం లేదని భర్త అనుకొంటాడు. ఈ తరుగం జీవితాంతం సాగుతుంది. ఇట్లా చిన్నతనంలో ఏర్పడ్డ వ్యక్తిత్వలోపం సుసారాన్ని నరక కూపం చేస్తుంది.

ఒక వ్యక్తిప్రవర్తనలోని లోపాన్ని ఎత్తిచూపే ముందు ఆ విమర్శను ఎదుటివ్యక్తి స్వీకరిస్తాడో లేదో అని ఆలోచించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది ఎదుటి వ్యక్తికి నమ్మకం కలిగించే విధంగా ఆ వ్యక్తిలోని మంచి గుణాలను ప్రశంసించగలిగే విశాల హృదయం ఉన్న వాళ్ళు. ఎదుటివ్యక్తి మన్ననలను తేలికగా పొందగలరు. ప్రతి వ్యక్తి సమాజంనుంచి తనకు ప్రోత్సాహం లభించాలని ఆశిస్తాడు తాను చేసే ప్రతి పని వెనకా ఈ ఆశ ఉంటుంది. అంటే వ్యక్తులు ఎదుటివారి నుంచి తాము పొందదలచిన స్పందనకోసం కొన్ని ప్రేరేపణలను సృష్టిస్తారు. ఈ ప్రేరేపణలు వాళ్ళు రూపంలోగాని, చేతల రూపంలోగాని, అంగ విచ్యాసాలద్వారాగాని, ముఖ కండరాల కదలికతోగాని స్థానాన్యంగా చేస్తుంటారు. ఈ ప్రేరేపణలను రెండో వ్యక్తి స్వీకరిస్తాడు అట్లా స్వీకరించిన సమాచారాన్ని విశ్లేషించి, తన అనుభవంతో, తన సహజ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలతో అర్థయించుకొని, తన స్పందనను మొదటి వ్యక్తి తెలియజేస్తాడు ఈ స్పందన కనుక మొదటివ్యక్తి ఆశించిన విధంగా లేకపోతే వాళ్ళిద్దరిమధ్యా అవగాహనలోపం ఏర్పడుతుంది. అందువల్లే ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుటి వ్యక్తిలోని మంచిని గుర్తించి ధాన్విత ప్రోత్సాహ రూపంలో తెలియచేసినాడు ఇద్దరిమధ్యా సదవగాహన కలుగుతుంది ఆ తరువాత ఉన్న లోపాలను ఎత్తిచూపితే ఆ విమర్శ

లను సంతోషంగా స్వీకరిస్తారు. తదనుగుణంగా ప్రవర్తనలో మామూలు తెచ్చుకోవటానికి కూడా ప్రయత్నిస్తారు.



పై సుదహరించినట్లుగా భర్త కనుక భార్యవంటకాల్లోని మార్పులన్నీ మెచ్చకుంటూ కొన్ని లోపాలను చూపితే ఆమె తన నైపుణ్యాన్ని వృద్ధి చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది కాని, చాలా మంది భర్తలు భార్యను మెచ్చకుంటే అలుసైపోరామనే అపోహతో ఎప్పుడూ విమర్శిస్తూ ఉంటారు అందువల్లే ఆ కుటుంబాల్లో సుఖాంతులు మచ్చుకైనా కనిపించవు.

సమస్య - పష్కారం

చిన్నపిల్లలు తామే గొప్పవాళ్ళమనే అభిప్రాయంతో ఎదుటివాళ్ళ వస్తువులనూ, ప్రవర్తననూ తరుచు విమర్శిస్తూ ఉంటారు. ఈ విమర్శ ఈర్ష్యా ద్వేషాలనుండి ఉద్భవిస్తుంది. ఇది అసహనానికి ప్రతిరూపం. అసహనం అనేది తమ గురించి తమకున్న అభిప్రాయాన్ని విచ్చిన్నం చేసే పరిస్థితులు కలిగినప్పుడు తమ యథాస్థితిని నిలబెట్టుకోవడానికి తమకు తామే నచ్చచెప్పకొనే ప్రక్రియ. ఎదుటివాడి బొమ్మకంటే తమ బొమ్మే మంచిదని ఊహించుకొని, రామాశించిన విధంగా ఇతరులనుండి స్పందన పొందాలనుకుంటారు. అట్లా అనుకునే చిన్నారి తన బొమ్మకంటే మంచి బొమ్మతో ప్రత్యక్షమైన ఎదురింటి పాపతో వ్యవహరించే తీరు అసహనాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది.

ఇట్లా చిన్నతనంనుంచీ ఇతరుల మెప్పును పొందటానికి అసహనాన్ని ప్రక్రియగా ఉపయోగించటం నేర్చుకొని, దాంట్లో ప్రావీణ్యం గడించిన వ్యక్తి జీవితాంతం క్లిష్ట పరిస్థితులలో దాన్నే సమస్య పరిష్కార శక్తిగా ఉపయోగించటం జరుగుతుంది. ఈ ప్రవర్తి గల భార్య తోడి కోడళ్ళతోనూ, ఆడబిడ్డలతోనూ, అత్తతోనూ ప్రతి చిన్న విషయానికి అతిగా స్పందిస్తూ గృహ కలహాలకు కారణభూతురాలు అవుతుంది అటువంటి స్త్రీ భర్త ఆలస్యంగా ఇంటికి వచ్చినా, స్నేహితులతో సరదాగా గడిపినా, పర స్త్రీలను మెచ్చుకున్నా ఓర్వలేదు. ఎత్తిపొడుపు మాటలతో తన ఆవేదనను బహిర్గతం చేస్తుంది.

ఈ లక్షణాలున్న భర్త ఆయితే భార్యను తరుచు అనుమానిస్తాడు. భార్య చేసే ప్రతి పనినీ విమర్శాత్మక దృష్టితో చూసి ఎత్తిపొడుపు

మాటలతో ఆమెకు బాధ కలిగిస్తాడు. స్వార్థం ప్రకటిస్తూ అసంగతంగా ప్రవర్తిస్తాడు. తనకో న్యాయం, భార్యకో న్యాయం అన్నట్లు లాను చేసే దానికి, చెప్పేదానికి పొంతన లేకుండా వ్యవహరిస్తాడు. ఇటువంటి అసంగతమైన ప్రవర్తన భార్యలో ఉన్నా, భర్తలో ఉన్నా ఇది కుటుంబ వాలావరణాన్ని కలుషితం చేస్తుంది.

తమ ప్రవర్తనలో చాలా భాగం చిన్న పిల్లల ప్రవృత్తికి సంబంధించిన ఈర్ష్య, ద్వేషం, అసహనంలాంటి లక్షణాల ప్రభావమే అని తెలుసుకొన్నాడు తమలో కలిగే భావానికి వెనుక ఉన్న ప్రభావాన్ని విశ్లేషించి అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అట్లా అర్థం చేసుకుంటే సమస్యను ఎదుటివారి దృక్కోణంనుంచి కూడా చూడగలుగుతారు. చాలా సమస్యలు ఎదుటివారి దృక్కోణం నుంచి మనం చూడగలిగితే అవి వాటంతటినీ పరిష్కరించబడతాయి. సమస్య అనేది చాలవరకు వ్యక్తుల దృక్కోణాలలో ఉన్న తేడామే ఈ తేడాను తగ్గించగలిగితేనే సమస్య శాశ్వతంగా పరిష్కృతమవుతుంది. ఈ ప్రయత్నం చేసే ఓపికలేక, ఈ

సోయంకాలం ఆఫీసునింబ
తిన్నగా రాకుండా, రాత్రి
పదియిదికా వకడు
సోదేగుతున్నాడు?



సత్యమూర్తి

ప్రయత్నానికి అవసరమైన తెలివితేటలను సంతరించుకోలేక జరిగే తాత్కాలిక రరిష్కారాలు సమస్యను మరింత క్లిష్టతరం చేస్తాయి.

ఎదుటివాళ్ళు కూడా ఆలోచించగలరనీ, వాళ్ళకు కూడా ఈ సమస్యను పరిష్కరించటంలో ప్రమేయం ఉన్నదనీ గుర్తించినాడు సమస్యను వారి దృక్కోణం నుంచి చూడవలసిన అవసరం కలుగుతుంది. అట్లా ఎదుటివాళ్ళ విషయపరిజ్ఞానాన్ని గౌరవించినాడూ, వాళ్ళ వాదనతో ఏకీభవించకపోయినా సమస్యను ఘట్టంగా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. సమస్యా పరిష్కార శక్తిలో మొదటి దశ సమస్యను నిర్వచించగలగటం, సమస్యను విపులంగా వివరించగలిగితే పరిష్కార మార్గాలు సులభంగా కనబడతాయి. అప్పుడు ఇద్దరికీ ఆమోదయోగ్యమైన ఒక మార్గాన్ని ఎంపిక చెయ్యటం సాధ్యమవుతుంది ఈ ప్రయత్నం కొంత కష్టతరమైనప్పటికీ భార్యాభర్తల శాశ్వత సత్సంబంధాలకు ఇది అవసరం.

ఆత్మ పరిరక్షణ

జంతువులు తమ విరోధులను ఎదుర్కోవలసి వచ్చినప్పుడు తమ బలాన్ని, విరోధుల బలాన్ని అంచనా వేసుకుంటాయి. తమ బలం విరోధి బలం కంటే అధికమనుకుంటే పోట్లాటకు దిగుతాయి. లేకపోతే పలాయనం చిత్తగిస్తాయి. సృష్టిలోని ప్రతి ప్రాణికి ఈ లక్షణాలు జన్మతః వస్తాయి. అంటే వాటి ఆలోచనా శక్తి నిర్ణీత పరిధిలో సమస్య పరిష్కారానికి ఉపయోగపడుతుంది. వాటి పూర్వాపరాలను గురించి దీర్ఘంగా ఆలోచించే శక్తి లేదు. అందువల్లే వాటి ప్రవర్తనను మనం తేలికగా ఊహించుకోగలం. తొలి దశలో ఆది మానవులు కూడా ఆత్మ రక్షణ కోసం ఎటువై వాటి పోట్లాడటమో లేక పారిపోవటమో చేస్తూ ఉండేవారు.

ఇతర ప్రాణులకుంటే మానవుని మెదడు పరిమాణం అధికంగా ఉండటం వల్ల అతడు పూర్వానుభవాలను జ్ఞాపకం ఉంచుకొని, భావి అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని సమస్యను పరిష్కరించుకోగలుగు తున్నాడు. ప్రతి ఒక్కరి పూర్వానుభవాలు, భావిని గురించిన ఊహలు భిన్నంగా ఉండటం వల్ల ప్రతి సమస్యకూ అనేక పరిష్కార మార్గాలు కనిపిస్తాయి. ఉన్న పరిష్కార మార్గాలలో ఉత్తమమైన దానిని ఎంపిక చెయ్యటం విజ్ఞుల కర్తవ్యం. సామెక మార్పులను అర్థం చేసుకొని, సమాజంలో ఎక్కువ శాతం ఆమోదించే పరిష్కార మార్గాన్ని చెప్ప తాన్నే సమర్థత అంటారు. అంటే ప్రతి ప్రేరణకు అతిగా స్పందించక శాంతంగా సమస్యను అన్ని దృక్కోణాలనుంచి విశ్లేషించి, పరిష్కార మార్గాల మంచి చెడ్డలను అంచనా కట్టి పరిస్థితులకు అనుకూలంగా నిర్ణయం చెయ్యవలసి ఉంటుంది. పై విధంగా విశ్లేషించి విషయ నిర్ణయం

చేసే శక్తి లేనప్పుడు సమర్థత లోపించిందని తెలుస్తుంది. అప్పుడు ఆది మానవుని ప్రవర్తనకు సామాన్యమైన ప్రవర్తన కనిపిస్తుంది. ప్రతి సమస్యనూ వివాదంగా గుర్తించటమో లేక సమస్యను కనుమరుగు చేసుకోవటానికి పరిష్కారం చిత్తగించటమో జరుగుతుంది. ఇట్టి వారు ఎప్పుడూ తర్కిస్తున్నారో - లేక మానంగానో కనిపిస్తారు. ఈ రెండూ కూడా సమస్య పరిష్కారానికి ఉపయోగపడవు.

మన సమర్థత లోపించినప్పుడు మనలో భయాందోళనలు చెలరేగుతాయి. ఈ భయాందోళనలను కప్పిపుచ్చటానికి కోపం, చికాకు లాంటి ఉద్వేగాలను బహిర్గతం చేస్తాం. సామాన్యంగా జంతువులు విరోధులను చూసి భయపడి పారిపోవటానికి మార్గం లేకప్పుడు ఆత్మ రక్షణకారకు అనేక శబ్దాలు చేస్తాయి. ఈ శబ్దాలు వాటి దైర్ఘ్యాన్ని చూపించవు. ఇవి వాటి అసమర్థతకు చిహ్నాలు. అట్లాగే మనలో కూడా భయం కలిగినప్పుడు ఆంజనేయ దండకమో లేక రామనామ స్మరణో లేక పద్యాలు పాడటమో జరుగుతుంది. అసంకల్పితంగా కొద్దిపాటి భయమున్నప్పుడు కోపం, చికాకు లాంటి లక్షణాలను ప్రదర్శించటం ద్వారా మన అదైర్ఘ్యాన్ని కప్పిపుచ్చుకుంటాం. ప్రతి చిన్న విషయానికీ కోపం, చికాకు ప్రదర్శించేవారు వారి అంతర్గత సంక్షోభాన్ని బహిర్గతం చేస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది.

భార్యా భర్తలు ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఆదిమానవులలాగా పోట్లాడుకోవటమో లేక మురగదీసుకోవటమో చేస్తే ఇన్నివేల సంవత్సరాల సమాజపురోభివృద్ధి వారి సమస్యపరిష్కార శక్తిపై ప్రభావం కలిగించలేదని తెలుస్తుంది. ఈ రెండు మార్గాలకూ మధ్యగా ఎదుటి వారికి కూడా ఆలోచనా శక్తి ఉన్నదని గుర్తించగలగాలి. ఎదుటివారి సహకారం సమస్య పరిష్కారానికి అవసరమనే విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ప్రతి సమస్యకూ వివిధ పరిష్కార మార్గాలుంటాయని తెలుసుకోవాలి. ఎదుటివారిని ఓడించి రాము విజయం సాధిస్తే ఆ పరిష్కారం లాభకారిక మైనదనే సత్యాన్ని గ్రహించాలి. ఇద్దరి గౌరవ మర్యాదలకూ వారి

స్వతంత్ర ప్రతిపత్తికి భంగం వాటిల్లకుండా ఉండే పరిష్కారంకోసం ఆన్వేషించాలి. ఇద్దరికీ సంతృప్తికలిగే పరిష్కారాన్ని కనుగొనగలగాలి. ఈ ప్రయత్నం ఇద్దరికీ లాభదాయకమైనదనీ, ఇందులో ఎవరి ల్యాగంతోనూ పని లేదనీ ఆమోదించాలి. పై విధంగా గృహ సమస్యలను ఆలుమగలు పరస్పరావగాహనతో పరిష్కరించుకొన్నాడు ఇతర ప్రాజెక్ట్‌టి కంటే మనకున్న ఆలోచనా శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకొన్న వాళ్ళమవులాం.



సామాజిక నైతిక విలువలను మన ఆలోచనలలో ఇముడ్చుకొని సమస్యపరిష్కారానికి కస్టుబుస్సు మనకుండా, మౌనం వహించకుండా ససాజిథోరణిలో కృషి చేస్తే నైపుణ్యం అలవరచుకోవాలి. ఇది తేలికగా లభించే విద్యకాదు. మనను గుర్తించి మనం అర్థం చేసుకొంటూ ఇతరులను అర్థం చేసుకొనే శక్తి క్రమేణా సంపాదించుకోవాలి. ఇది ఆలుమగ లిద్దరూ వ్యక్తిగతంగా చెయ్యవలసిన కృషి. ఒకరి బదులు ఒకరు చేస్తే ఫలితం లభించదు. సంసారంలో సుఖ సంతోషాలను శాశ్వతంగా పొందాలంటే ఇంతకంటే వేరే మార్గం లేదు.

శిశు జననం తరువాత

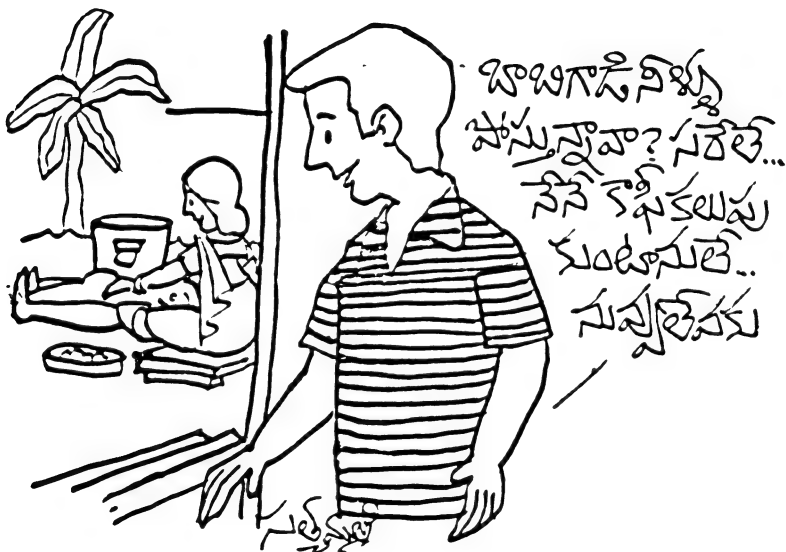
గర్భధారణ జరగగానే శ్రీ శరీరంలో అనేక మార్పులు జరుగుతాయి. ఈ మార్పులు మానసిక ప్రవృత్తి మీద కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. భార్య మానసిక స్థితి పుట్టబోయే శిశువు మీదా ప్రసరిస్తుంది. రాబట్టి భార్యను సంరోష పెట్టవలసిన భార్యత భర్తది. ఆమె శారీరక, మానసిక విశ్రాంతిలకోసం అనువైన వారావరణం కల్పించాలి. అందు వల్ల భార్య భర్తలు అన్యోన్యంగా ప్రేమ వాత్సల్యాలు వ్యక్తపరుస్తూ సుఖమయ జీవితం గడిపితే ఆరోగ్యవంశమైన ఆహ్లాదం చేరారే శిశువు పుడరాడు.

ఎంతో అన్యోన్యంగా వివాహ జీవితం గడిపిన దంపతులు సంతానం కలిగాక కొత్త పరిస్థితులను ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. భార్య తన కాలమంతా పసికందు కోసమే వినియోగించవలసి ఉంటుంది. వివాహం అయినప్పటి నుంచీ భార్యపై ఆధారపడటం అలవాటు చేసు కొన్న భర్త ఇప్పటి ఆమె నిర్లక్ష్యాన్ని సహించలేడు. భార్య కూడా పని ఎక్కువ అవటం వల్ల, నీరసం వల్లా కోపం, చికాకు ప్రదర్శిస్తుంది. ఒకవైపు భార్య అసహనం, ఇంకోవైపు భార్య కోపం రెండూ ఒకదానితో ఒకటి ఢీకొని సంసారంలో సంక్షోభం సృష్టిస్తాయి.

కొందరు శ్రీలు ప్రసవించిన తరువాత ఆత్మన్యూనతా భావం కలిగి భర్తవల్లే తమకు ఈ అసౌకర్యం కలిగిందని భర్తపట్ల ద్వేషాన్ని పెంచుకుంటారు. ఈ ద్వేషమే ప్రతి చిన్న విషయానికి ప్రతిస్పందనగా అసుగత రూపంలో బహిర్గతమవుతుంది.

కొందరు భర్తలు భార్య ప్రసవవేదనకు తామే కారణమని డిహించుకొని ప్రసవ సమయంలో ఆమెతోపాటు బాధపడటం కూడా జరుగుతుంది. ఇట్లా బాధ ననుభవించిన వారిలో కొందరు తమ లైంగిక వాంఛలను కూడా లాక్కాలికంగా పోగొట్టుకున్నారని అనేక పరిశోధనలలో తేలింది. అందువల్ల ఎంత దైర్యవంతులైనా ప్రసవించేటప్పుడు ప్రత్యక్షంగా చూడటం లేదా అక్కడ ఉండటం మంచిది కాదని నిపుణులు సలహా ఇస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో భార్య గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు భర్తలకు కూడా కడుపులో తిప్పినట్లు అయి, జబ్బు చేసినట్లు బాధ పడతారు. ఇట్లా బాధ పడటం అతిశయోక్తిగా కనిపించినప్పటికీ, భార్య భర్తల అనుబంధం వల్ల ఒకరు బాధపడుతున్నప్పుడు ఇంకొకరూ ఆ బాధ ననుభవించటం అప్పుడప్పుడు జరుగుతుంది.

శిశువును అతి శ్రద్ధతో చూసుకోవలసిన సమయంలో భార్య భర్త లిద్దరూ ఒకరికొకరు చేదోడు వాదోడుగా సహకరించుకుంటే ఆ శిశువు



పురోభివృద్ధికి తోడ్పడిన వారవులాడు. సామాన్యంగా పసిపిల్లలకు ఏమీ తెలియదనుకుంటాము. కాని, ఛార్మ్యా భర్తల ఆవేదన పరస్పర నిందగా వ్యక్తం అయినప్పుడు వారి ముఖ కవళికలను, కంఠ స్వరంలో తీక్షణతను పసికందు గుర్తించగలుగుతుంది. తల్లిదండ్రుల మానసిక సంక్షోభానికి కారణం తెలియని పసికందులు వారి కోపం తమమీదే చూపుతున్నారనుకొని భయ భ్రాంతులవుతారు. అంత చిన్నతనంలో చెరగని ముద్రగా ఏర్పడిన ఈ అనుభవం ఆ పసికందు ఛావి జీవితంపై ప్రభావం చూపుతుంది అందువల్ల ఛార్మ్యా భర్త లిద్దరూ తమ బిడ్డ ఛావి జీవితాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని పరస్పరావగాహనతో వ్యవహరించాలి. పసికందు పెంపకం బాధ్యతను ఛార్మ్యా భర్త లిద్దరూ సమిష్టిగా స్వీకరించిన నాడు ఆ పసికందుకు ఇద్దరిపట్లా ప్రేమ వాత్సల్యాలు జనిస్తాయి. అటువంటి అనుభవం పసికందు భవిష్యత్తుకు చాలా ఆవసరం.

భౌతికమైన మార్పులు

సంఘాతాత్మకతకి దోహదం చెయ్యటానికి శ్రీలలో 11, 12 సంవత్సరాల ప్రాయంలో మొదలైన ఋతుస్రావం 40, 50 సంవత్సరాల మధ్యలో ఆగిపోతుంది. ఋతుస్రావం ఆగిపోయేముందు శ్రీలలో అనేక శారీరక, మానసిక పరిణామాలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా ముసలివారమవుతున్నామనే భావంతో ఏ పని చేయాలన్నా ఉల్సాహం కలగదు. తనలోని ఆకర్షణ శక్తి తగ్గిపోవడంవల్ల భర్త తనను చులకనగా చూస్తున్నాడనే భావం కలిగి ప్రతి చిన్న విషయానికీ అతిగా స్పందిస్తారు. భర్తలుకూడా భార్యలలో వచ్చిన ఈ మార్పులను సాదరంగా స్వీకరించక ముఖావంగా వ్యవహరిస్తారు.

ఇంతకాలం పిల్లల పెంపకంలోనూ, గృహ కార్యకలాపాల్లోనూ విసుగూ విరామం లేకుండా కృషి చేసి పొందిన తృప్తి పిల్లలు పెద్ద వారైన తరువాత లభించదు. ఏ పని చేయాలన్నా ఉల్సాహం ఉండక పోవటంవల్ల కాలం వృథా చేయటం జరుగుతుంది. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవటం లేదనే భావంతోనూ క్రుంగి కృశిస్తూ ఉంటారు. తమలో ఉల్సాహం లేకపోవటంవల్ల భార్యలను తీసుకోకుండా వ్యవహరిస్తున్నప్పటికీ, కుటుంబంలోని సభ్యులందరూ తమపట్ల నిరాదరణ చూపుతున్నారనే దోరణిలో ఆలోచించి వారిపట్ల ద్వేషం పెంచుకుంటారు. క్రమేపీ ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గి ఆత్మ న్యూనలాభావం పెరుగుతూ వస్తుంది. తనపట్ల తనకు గౌరవభావం తగ్గుతున్నప్పటికీ, ఇతరులు మాత్రం తనను పూర్వంకంటే ఎక్కువగా గౌరవించాలనే వాంఛ ప్రస్ఫుటంగా బహిర్గతమవుతుంది. దీనికితోడు మనసులో నిగూఢంగా ఈర్ష్య, ద్వేషం, కోపం అప్రయత్నంగా బహిర్గతమౌతాయి. పూర్వపు జ్ఞాపకాలను పునశ్చరణ

చేసుకొని ప్రస్తుతపు పరిస్థితితో పోల్చుకొని, అసంగతంగా ఆలోచించి, ఉద్రేకాలను పెంచుకొని శారీరక మానసిక దుగ్మతలకు లోనవుతారు. దీనికి తోడు ప్రకృతిసహజంగా శరీరాంతర్యాగాల్లో జరిగే రసాయనిక మార్పులు కూడా ఎన్నో దుగ్మతలకు కారణభూతమవుతాయి. ప్రతి విషయానికీ వ్యతిరేక భావంతో స్పృహించి తమలో అంతర్గతంగా ఉన్న భావాలను వ్యక్తం చేస్తుంటారు. లాషేదో తప్పు చేశామనే భావంతో విల విల లాడుతారు.

తీరుబడి లేకుండా ఉదయంనుంచి సాయంత్రం వరకు గృహ కార్యకలాపాల్లో నిమగ్నమై, పనినుంచి సంరృప్తిని పొందటానికి అలవాటు పడిన గృహిణి, ఒక దశలో పని తగ్గి కాలాన్ని ఎలా గడపాలనే మీమాంసలో పడుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితి ప్రతి ఒక్కరికీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఎదురౌతుంది. అందువల్ల గృహ కార్యకలాపాలు నిర్విరామంగా జరిపే రోజుల్లోనే రాము అభిమానించే సంమసేవ కాని, పుస్తకాలు చదవటం కాని, ఆధ్యాత్మిక చింతన కాని, కుట్టపని కాని, ఏ ఇతర పనులు కాని చేయటంలో కొంతకాలం వెచ్చించాలి. అట్లా క్రమేపీ తమ నైపుణ్యాన్ని ఆ దశలోనే పెంపొందించుకుంటూ వస్తే, తమ పని భారం తగ్గిన సమయంలో ఇటువంటి కార్యక్రమాల్లో ఎక్కువగా నిమగ్నమవటానికి వీలుంటుంది. అప్పుడు కాలం గడవటం లేదనే భార ఉండదు. ఇటు అసంగతమైన ఆలోచనలతో తమ మానసిక స్థిరత్వం కోల్పోవలసిన అవసరమూ ఉండదు. కొందరు ఎప్పుడవసరమైతే అప్పుడు ఇతర పనులు చేయవచ్చుననే నమ్మకంతో ఉంటారు. ఇది సాధ్యం కాని పని. ప్రతి పనికి కొంత నైపుణ్యం అవసరం. నైపుణ్యం ఉండేకాని తృప్తి లభించదు. పనినుంచి తృప్తి పొందటానికి అవసరమైన నైపుణ్యాన్ని క్రమ క్రమంగా సంపాదించాలి. అందువల్ల తీరుబడి లేకుండా పని ఉన్న రోజుల్లోనే కొంత కాలాన్ని తమ అభివృద్ధి కార్యక్రమానికి కేటాయించి, ఆ

పనిలో నైపుణ్యాన్ని సంపాదించటానికి కృషి చేయాలి. ఈ ప్రయత్నం ఎంత తొందరగా మొదలుపెడితే అంత మంచిది.

40, 50 సంవత్సరాల వయసులో ప్రతి శ్రీశ్రీ బహిష్టు నిర్ణీత కాలంలో కాక అనుకున్నదానికంటే ముందో, వెనుకో వస్తుంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఋతుస్రావం ఎక్కువగానో తక్కువగానో అవుతుంది. ఈ శారీరక బాధవల్ల నిద్రకూడా పట్టక అసంగతంగా ఆలోచిస్తారు. తమ శారీరక బాధలకు కాన్పడలాంటి ప్రమాదకరమైన బిల్బులు కారణమేమోనని ఆపోహపడతారు.

ఈ పరిస్థితులలో వారికి లభించవలసింది కుటుంబసభ్యుల నుంచి ప్రేమ వాత్సల్యాలేకాని వైద్య చికిత్స కాదు. కాని ఎక్కువ సందర్భాలలో ప్రేమ వాత్సల్యాలకు బదులు అడుపు, నిరాదరణలే ఎదురవుతాయి. అందువల్లే ఆరుమగల కలహాలు భరించరాని స్థితికి చేరుకొని భార్య మానసిక ఒత్తిడి అధికమౌతుంది. కొందరు ఈ బాధను భరించలేక ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు కూడా చేస్తారు.

ఈ పరిస్థితులనుంచి బయటపడాలంటే భార్యాభర్తలిద్దరూ ప్రకృతి సహజమైన శారీరక మానసిక పరిణామాలను గురించి తెలుసుకోగలగాలి. భార్య ప్రవర్తన ఆంతర్గత రసాయనిక మార్పులవల్ల అసంగతంగా ఉండే కాని, అది ఆమె సహజ స్వభావం కాదని భర్త గుర్తించగలగాలి. అట్లాగే భార్య కూడా తన ప్రవర్తన అసంగతమైనదేనని గ్రహించగలగాలి. తనకు తోచే భావాలన్నీ సజలైనవి కావనీ తెలుసుకోవాలి. తన శారీరక మానసిక బాధలన్నీ లాక్కాలికమైనవేనని ఓర్పుకోగలగాలి. ప్రతి శ్రీ జీవితంలో కూడా ఒక దశలో ఇటువంటి ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అది తెలుసుకున్నాడు ఆమె ప్రవర్తన ఎబ్బెట్టుగా ఉండకుండా అడుపు చేసుకోగలడు. ఇట్లా పరస్పరావగాహనతో భార్యాభర్తలు వ్యవ



హరిస్తే హరి జీవితం సుఖశాంతులతో సాగిపోతుంది. ఎన్ని విషయాలు తెలిసినా, ఎంత విద్యావంతులైనా ఈ దశలో ఉద్యోగాలకు తోనై అసంగతంగా ప్రవర్తించటం తరచు చూస్తూ ఉంటాం. మాటకిమాట కలిపి భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ కూడా నరకాన్ని సృష్టించుకుంటారు.

పురాణేతి హాసాల ప్రభావం

వ్యక్తి ప్రవర్తన చిన్ననాటి ఆచారాల మీదే ఎక్కువగా ఆధార పడి ఉంటుంది. పసికందుకు లింగ భేదాలు తెలియవు. లింగభేదాలను గురించి చెప్పే సామాజిక విలువలు బాహ్యవారావరణంనుంచి నేర్చు కొన్నవే. పెద్దలు మొట్టమొదట బట్టల వ్యత్యాసంతో మగపిల్లలకు, ఆడ పిల్లలకు ఉన్న భేదాను చూపి లింగవిభజన నేర్పుతారు. అప్పటినుంచి ప్రవర్తనా నియమావళి నేర్చుతారు. పురాణేతి హాసాల్లోని కథలద్వారా వాళ్ళ బాధ్యతను తెలియజేస్తారు. ఉదాహరణకు రామాయణం కథద్వారా మగవారి సామాజిక ధర్మాన్ని రాముని పాత్రలో చూపుతారు. అట్లాగే శ్రీకృష్ణుని జన్మత్య లక్షణాలను సీత పాత్రద్వారా తెలియజేస్తారు. ఈ విధంగా చిన్నతనంలోనే మగవారు తమ ఆధికారతన తెలుసుకొని అప్పటి నుంచీ తమ ఆధికారాన్ని శ్రీలపై చూపడం ప్రారంభిస్తారు.

మగ పిల్లలు ఇంట్లో తనకంటే పెద్ద ఆడపిల్లలున్నా వాళ్ళందరూ తాను చెప్పినట్లే నడచుకోవాలనుకుంటారు. తండ్రిమాటకీచ్చినంత గౌరవం చల్లిమాటకీవ్వరు, దీనికి తోడు పురాణేతి హాసాలన్నీ పురుషులచేతే రచించబడటంవల్ల శ్రీలకు సముచితస్థానం లభించలేదు. ఉదాహరణకు హరిశ్చంద్రుడు తనమాట నిలబెట్టుకొని ప్రజల మన్ననలను పొంద తానికి విశ్వామిత్రుడి బాకీ తీర్చవలసిన సమయంలో హరిశ్చంద్రుడు తన వస్తు వాహనాది సకలైశ్వర్యాలనూ అమ్మినప్పటికీ బాకీ తీరలేదు. అనాటి సామాజిక న్యాయం ప్రకారం భార్యకూడా ఒక వస్తువుగానే పరిగణించబడిందనిపిస్తుంది. అందువల్లనే ఆమె ఇష్టాయిష్టాలతో పనిలేకుండా ఒక జడపదార్థాన్ని వేలం పాటలో అమ్మినట్లుగా ఆమెనూ వేలం వేసి ఆ వచ్చినడబ్బు తానివ్వవలసిన బాకీకింద జమకడలాడు హరిశ్చంద్రుడు.

ఇటువంటి కథలలో ప్రభావితుడైన మగళిశువు తన అధిక్యాన్ని ఎదురు లేని ప్రకృతి సహజమైన హక్కుగా భావించుకుంటాడు. వివాహం అయిన తరువాత ఇదే నైతిక విలువలతో భార్యను జడపదార్థంగా ఊహించుకొంటాడు. ఆమెకుకూడా హక్కులున్నాయనీ, స్వతహాగా ఆలోచించగలదనీ, కుటుంబ నిర్వాహణ ఇద్దరికీ సమిష్టి బాధ్యతనీ, పరస్పరం సంప్రదింపులతో సమర్థవంతంగా నిర్వహించవచ్చుననీ, ఏక పక్ష నిర్ణయాలు సుఖశీవచానికి అడ్డుగోడలనీ తెలుసుకోకుండా సంసారాన్ని నరకమయం చేసుకుంటాడు. అసలు పీఠ్య మరచిపోయిన విషయమేమిటంటే— హరిశ్చంద్రులలోని ఉత్తమ నాయకుని లక్షణాలతో కొన్నికూడా తాము సంతరించుకోకుండానే తమ భార్యలు మాత్రం చంద్రమతిలోని లక్షణాలన్నీ కలిగి ఉండాలని ఎదురు చూస్తారు. వాగ్వివాదాలతో భార్య ఎదురుతిరిగి “మీరు హరిశ్చంద్రులైతే నేను చంద్రమతి నవురాను” అని అన్నప్పుడు పీఠ్యం కనువిప్పు కలుగు తుంది.

పురుషాధిక్యాన్ని చిన్నతనంలో పరిసర వారావరణంనుంచీ, పురాణేతిహాసాలనుంచీ తెలుసుకున్నట్లుకానే ఆడపిల్లలుకూడా తమ విధులను బాధ్యతను ఈ విధంగానే తెలుసుకుంటారు. ఉదాహరణకు తల్లి గయ్యాళిదయితే ఇంట్లో జరిగే దైనందిన సంఘటనలు పిల్లల ప్రవర్తన మీద ప్రభావం చూపుతాయి. తల్లి తండ్రినీ, ఇతర వ్యక్తులనూ లెక్క చేయకుండా గదమాయించే దృశ్యాలు ఆమె మనోఫలకంపై శాశ్వతంగా నిలిచి పోతాయి. పురుషులతో వచ్చే వివాదాలకు ఇదే సరియైన పరిష్కార మార్గమని ఆడపిల్లలకు తోస్తుంది. ఆ విధంగానే తామూ ఉండటానికి అప్పటినుంచే ప్రయత్నం చేస్తారు వివాహం అయిన తరువాతకూడా భర్తతో వాగ్వివాదాలతో ఈ పంథానే అవలంబిస్తారు. అప్పుడు భర్త తాను ఊహించుకొన్న స్త్రీకి—నిజజీవితంలో ఎదురైన ఈమెకూ ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని సమన్వయం చేసుకోలేక తీవ్ర మానసిక సంక్షోభానికి గురి

అవులాడు. ఇట్లా వారి జీవితాన్ని నరకమయం చేసుకుంటారు ఆడ పిల్లలు.

ఇటువంటి సందర్భాలలో ఇద్దరూకూడా మనసువిప్పి తమ ప్రవర్తనలకు మూలకారణమైన గృహ వాతావరణ ప్రభావాన్ని అర

రాత్రిపేకొడిలోన
మంగళసూత్రాన్ని పిడికా
యినె. అవిమనం
వాళ్ళకొచ్చేయాల్సి



.మరికలు లేకుండా విశ్లేషించి ఇద్దరూ అనుసరించే పంథాలుకూడా లోప
.దూయిష్టమైనవనే తెలుసుకోవాలి. అంతేకాని ఎప్పుడో, ఎవరో ఏదో చేస్తే
లామూ ఆవిధంగానే చేస్తే మారుతున్న సమాజంలో సుఖ జీవనం
.సాగించటం కష్టతరం

ఆశా వాదం-నిరాశా వాదం

కొందరు గృహిణులు ఉద్యోగినులను చూసి, వారి స్వతంత్ర ప్రతిపత్తిని, హోదాను చూసి ఈర్ష్య పడతారు. అట్లాగే ఉద్యోగినులు గృహిణుల విశ్రాంతిని, వారికి భర్తల నుంచి లభించే రక్షణలను లభించుట లేదని బాధపడతారు. సహజంగా మనకున్న వాటిని అనుభవించి ఆనందించటం కంటే ఇతరులకున్న దాన్ని గూర్చి ఈర్ష్య పడటం మానవ నైజం.

మన సాంప్రదాయం ప్రకారం భర్త సంపాదిస్తే భార్య గృహ నిర్వహణ చెయ్యాలి. అనాదిగా వస్తున్న ఆచారప్రకారం ఎక్కువ మంది స్త్రీలు కుటుంబ బాధ్యతను సమర్థవంతంగా నిర్వహించ గలుగుతున్నారు.

భర్త సంపాదనను పొదుపుగా ఖర్చు చేసుకొని ఎన్నో అవసరాలను వాయిదా వేసుకుంటూ సంసార జీవనం సాగించటం వారికి బాధగా ఉంటుంది. తమ విశ్రాంతిని సద్వినియోగం చేసుకోలేక, తమకు లేని స్తోమతను గురించి వికృతంగా ఊహిస్తూ, భర్త అసమర్థతను గురించి అసంగతంగా ఆలోచిస్తూ, విచారంగా చాలం వెళ్ళుబుచ్చే గృహిణులు మానసిక సుస్థిరతను కోల్పోతారు. అటువంటి పరిస్థితులలో అసంగతంగా ఆలోచించి తమ హోదా పనిమనిషి స్థాయిలో ఉందనీ, తమకు సంఘంలో గౌరవం లేదనీ ఊహించుకొంటారు. తమ కష్టానికి తగిన ఫలితం లభిందటం లేదనీ, తమకు గుర్తింపు లేదనీ వాపోతుంటారు.

కొందరు గృహిణులు రాము ఇరవై నాలుగు గంటలూ పని చెయ్యవలసి ఉంటుందనీ, తమ తెలివితేటలను అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి.

అవకాశం లభించటం లేదనీ విచారిస్తుంటారు. భర్త ఉద్యోగానికి, పిల్లలు బడికి వెళ్ళిన తరువాత ఒంటరిగా బట్టలు ఉతుకుతున్నప్పుడూ, వంటిల్లు శుభ్రం చేసేటప్పుడు ఆ శ్రమను ర్యాగంగా డిహించి దానికి తగిన ప్రతిఫలం లభించటం లేదని విచారిస్తారు. అప్పుడు పని మనుషులతో పోల్చుకొని, ఆత్మస్థూనలా భావంతో తమ మీద తమకు ఏహ్య భావం కలిగేలా వక్రంగా ఆలోచిస్తారు.

భర్త, పిల్లలు ఇంటికి వచ్చిన తరువాత వారి అవసరాలన్నీ లానే చూడవలసినప్పుడు భర్త కూడా ఒక పిల్లవాడి లాగే కనిపిస్తాడు. అతని అసంగత ప్రవర్తన ఆమెకు కోపం, చికాకు కలిగిస్తుంది. ఆ పరిస్థితులలో తన స్థితిని ఉద్యోగినుల స్వేచ్ఛతోనూ, హోదాతోనూ, స్వతంత్రతతోనూ పోల్చుకొని బాధపడటం జరుగుతుంది. అట్లాగే ఇంటికి రాగానే గృహకృత్యాలను స్వీకరించవలసి వచ్చినప్పుడు తనకు కూడా ఎవరైనా ఇంటి పనులు చేసిపెట్టితే బాగుండుననిపిస్తుంది. అప్పుడు భర్తతో పోల్చుకొని లాను కూడా సంపాదిస్తున్నది కాబట్టి సంపాదించే భర్తకు భార్య పరిచర్యలు చేసినట్లుగా తనకు కూడా ఇంకొకరు చేస్తే బాగుండుననుకుంటుంది. లాను ఇరవై నాలుగు గంటలు పని చెయ్యవలసి వస్తుందనీ, ఏకాంతి లేదనీ తన దైన్య స్థితిని అందరికీ ఏకద్రువు పెడుతుంది.

సంస్థలో ఉన్నంత సేపూ ఇంటి విషయాలను గురించి ఆలోచిస్తారు. సహోద్యోగులతో ఇంటి సమస్యలను గురించి చర్చిస్తూ సుత్తి కొడుతుంటారు. అట్లాగే ఇంటి దగ్గరున్నప్పుడు ఆఫీసు విషయాలు మాట్లాడుతూ ఇంట్లో వాళ్ళకు విసుగు కలిగిస్తారు. ఎప్పుడూ తమ చేతిలోని పనిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించకుండా దోష మనస్తత్వంతో తమ పట్ల తమకే గౌరవం లేకుండా వ్యవహరిస్తారు. అప్పుడు ఉద్యోగం

చెయ్యవలసిన అవసరం లేని గృహిణి పాత్రతో తమ స్థితిని పోల్చుకొని ఈర్ష్యా ద్వేషాలకు లోనవుతారు.

సుఖ సంతోషాలు లేనివారు తమ జీవితం సరకం చేసుకోవటమే గాక, భర్తల జీవితాలు కూడా పాడు చేస్తారు. సుఖ సంతోషాలు పరిస్థితుల వల్ల కలగవు. పరిస్థితులను అన్వయించుకోవటంలో ఉంది. పరిస్థితులు అటు సానుకూలం కావు, ఇటు ప్రతికూలం కావు. వాటికి మనం కల్పించే అర్థాలే సానుకూలంగా కాని ప్రతికూలంగా కాని ఉంటాయి. ఆశావాదులైతే పరిస్థితులను సానుకూలంగా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. నిరాశా వాదులైతే వాటిని ప్రతికూలంగా చిత్రించుకుంటారు. ఈ చిత్రీకరణ మన ఆలోచనల సరళి పైన ఆధారపడి ఉంటుంది. కాని పరిస్థితుల మీద కాదు. అంచువల్ల మన సంసారంలో సుఖ శాంతులు మనం ఇచ్చే నిర్వచనాలపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. నిర్మాణాత్మకమైన దృక్పథంతో ఆశా వాదాన్ని అలవర్చుకొంటే ఎటువంటి పరిస్థితులనైనా ఎదుర్కోవచ్చు. సంసారాన్ని సుఖమయం చేసుకోవచ్చు. అసలు మన ఆలోచనలలో ఉన్న అవకతవకలే మానసిక సంక్షోభాన్ని సృష్టిస్తాయి.

మనకు కొన్ని ఊహలుంటాయి. ఆ ఊహలను యధార్థ పరిస్థితులలో పోల్చి ఆ తేడాను ఎవరో సరిచేయాలని ఆశిస్తాము. అసలు ఊహించుకునేది మనం. ఇతరులు మన ఊహలలో భాగస్వాములు కారు. కాని, వారిని యధార్థ పరిస్థితులను మన ఊహలకు దగ్గరగా చేర్చమని కోరతాం. మనం ఆశించిన ఫలితాలను అందుకోలేనప్పుడు ఇతరులను నిందిస్తాము. ఊహించుకున్నది మనం కనుక ఊహలను యధార్థ పరిస్థితులకు దగ్గరగా తెచ్చుకోగలిగితే సరిపోతుంది. ఈ ప్రయత్నం ఆశా వాదులకు సాధ్యమౌతుంది. నిరాశా వాదులు ఇతరులను ఈ పని చేయమంటారు. అందరూ మనం ఆశించిన విధంగా ప్రవర్తించరు కాబట్టి

అభీనులూషని, ఇంట్లోని అబ్బబ్బ
24 గంటలు పాకిరితో
ఈ సంతానం నెట్టలేను
బాబోయ్! పక్కం పైదే
నయ్యి ఇంటి పట్టుకున్నా
నామగా ఉంటుంది.

సత్యమే



వైఫల్యాన్ని ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఈ వైఫల్యానికి నిరాశ వాడులే
బాధ్యులైనప్పటికీ ఎదుటి వారిని బాధ్యులుగా నిర్ణయించి వారి జీవితాన్ని,
ఇతరుల జీవితాలను సరక ప్రాయం చేస్తూ ఉంటారు.

టి.వి. ప్రభావం

రోజురోజుకూ ఇళ్ళలో టి.వి. ప్రభావం పెరుగుతోంది. మన దైనందిన కార్యక్రమం టి.వి. ప్రసారాలకు అనువుగా ఉండేటట్లు రూపొందించుకుంటున్నాం. టి.వి.తో మన అనుభవం కొద్దిపాటిదే అయినప్పటికీ, అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో టి.వి. ఆలుమగల ఐక్యతను విద్విన్నం చేస్తున్నదనే సర్వాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోక తప్పదు.

విదేశాలలో వారానికి సరాసరి ఇరవై అయిదు నుంచి ముప్పై గంటల వరకు టి.వి. ని చూస్తూ ఉంటారు. అంటే ఉద్యోగ నిర్వహణలో గడిపే కాలంలో ముప్పాతిక కాలాన్ని టి.వి. చూడటానికి వెచ్చిస్తారు. ఉద్యోగ నిర్వహణలోనూ, ఇంట్లో టి.వి. చూడటంలోనూ నిమగ్నమవటం తప్ప వేరే కార్యక్రమాలు లేవనిపిస్తుంది. వారికి టి.వి. చూడటం ఒక అలవాటుగా మారి, గృహ జీవితంలో ఆలుమగల మధ్య అడ్డుగోడగా ఉండిపోతుందనే విషయాన్ని అనేక పరిశోధనలలో కనుగొన్నారు. రోజు రోజుకూ పెరిగిపోతున్న విదాకుల సంఖ్యకు ఇదో కారణమంటున్నారు. వారి అనుభవాల నుంచి నేర్చుకోవలసిన గుణపాఠాలెన్నో ఉన్నాయి. అంటే టి.వి. చూడటం తప్పని కాదు. కాని ఎక్కువ కాలాన్ని టి.వి. చూస్తూ గడిపితే సంసారంలో సంతోషం కలుగుతుందనే విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

వ్యక్తులు మాట్లాడుకొనేటప్పుడు ఒకరి సంచాషణలకు ఇంకొకరు స్పందిస్తూ మాటలతోనూ, అంగవిన్యాసాలతోనూ, ముఖ కవళికలలోని మార్పులతోనూ సమాధానం చెప్పడం జరుగుతోంది. ఈ ప్రక్రియవల్ల ఇద్దరూ తమ అంతర్గత శక్తిని వినియోగించటం జరుగుతోంది. కాని

టి.వి. చూస్తున్నప్పుడు ఇతరులలో మాట్లాడటానికి వెచ్చించవలసిన శక్తి మనలోనే ఉండిపోతుంది. అంటే ఎదుటివారు మాట్లాడుతున్నప్పుడు మనం సమాధానం ఇవ్వకుండా, భావ ప్రకటన చెయ్యకుండా శిలలాగా ఉండిపోతే ఎట్లా ఉంటుందో అట్లాంటి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది మానసికంగా జనించే అనేక భావాలకు భౌతిక రూపకల్పన చెయ్యకపోవడం వల్ల ఆ భావాలన్నీ అంతర్గతంగా ఉండిపోతాయి. ఇట్లా పేరుకుపోయిన భావాలు కోపం, చికకు, అసహనం రూపంలో అసంకల్పితంగా తరుచు బహిర్గతమవుతాయి. ఇవి గృహ కలహాలకు దారితీస్తాయి.

భార్యాభర్తలు ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోవటమో, లేక స్నేహితుల ఇళ్ళకు వెళ్ళటమో, పనులలో నిమగ్నమవటమో, వేడుకలలో పాల్గొనటమోలాంటి కార్యక్రమాలలో సమిష్టిగా నిమగ్నమైనప్పుడు కలిగే అనుభూతులు మనలో నిక్షిప్తంగా ఉన్న శక్తిని బహిర్గతం చేస్తాయి. సామాజిక స్పందనను చేకూరుస్తాయి. అట్లా మనం సంతృప్తిని పొందగలుగుతాం. టి.వి. చూస్తున్నంతసేపూ ఈ సంతృప్తి ప్రత్యక్షంగా లభించదు.

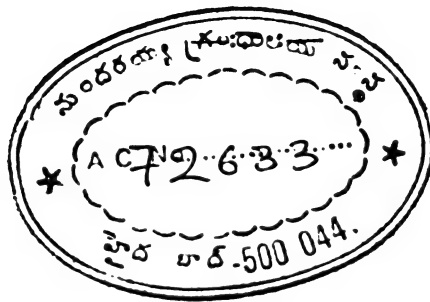
కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి ఏదైనా కార్యక్రమం చేపట్టినప్పుడు పరస్పరావగాహనతో ఆ పనిలో నిమగ్నమవుతారు. సంప్రదింపులద్వారా తమ లక్ష్యాలను సాధించుకోగలుగుతారు. అట్లా భార్యాభర్తల మధ్య సుహృద్భావం ఏర్పడుతుంది. కుటుంబ సభ్యులందరూ టి.వి. చూడటంలాంటి ఒకే కార్యక్రమంలో నిమగ్నమైనప్పటికీ అది ప్రత్యక్షంగా చేపట్టే కార్యక్రమానికి సమానం కాదు. మానవుడు సంఘటింపి కావడంవల్ల సామాజికమోదం లభించిననాడే సంతృప్తి చెంచుతాడు. టి.వి. చూస్తున్నప్పుడు ఇది లభించదు.

వ్యక్తిలోని సృజనాత్మక శక్తి మానసిక సంచలనం ద్వారా వృద్ధి పొందుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక కవి ఎంతో మానసిక సంక్షోభానికి గురైతేకాని తన కావ్యానికి రూపకల్పన చెయ్యలేడు అనేక సందర్భాలలో నిద్ర రాకుండా అటూ ఇటూ పక్కమీద పొర్లుతున్నప్పుడే నూతన భావాలు కలుగుతాయి అంతర్గతంగా ఇమిడిపోయిన భావాలు ప్రసవ వేదనలాంటి బాధల తరువాత పుడతాయన్నమాట! ఆ భావం బహిర్గతం అయిన తరువాత కలిగే ఆనందం ఈ బాధలను మరిపిస్తుంది టి.వి. చూస్తున్నప్పుడు ఇటువంటి బాధ కలగదు కాబట్టి, అప్పుడు అనుభవించే ఆనందం షణ్డికమైనది మాత్రమే ఇట్లా మనలోని సృజనాత్మక శక్తిని బహిర్గతం చేసే ప్రయత్నాలు మాని టి వి ని చూస్తుంటే మనం అభివృద్ధి చెందలేము.

ఆలుమగలు పరస్పరావగాహనను పెంచుకోవటానికి భౌతిక కార్యక్రమాల అవశ్యకత చాలా ఉంది. వారిమధ్య ఉండే అభిప్రాయ భేదాలను రూపుమాపుకోవటానికి ఒకరి దృక్కోణం నుంచి రెండవవారు సమస్యను



చూడాలి. ఒకరిని ఒకరు సమర్థించుకుంటూనో, లేక విమర్శించుకుంటూనో కాలం గడిపితే తప్ప సంసారంలో సుఖం ఉండదు. ఈ ప్రక్రియలు మాని ఇద్దరూ మౌనంగా గంటలకొద్దీ టి.వి. పై దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే ఒకరిని ఒకరు చూసుకొని భావ ప్రకటనలు చేసే అవకాశం ఉండదు. పరస్పరావగాహన లోపం ఏర్పడుతుంది. చివరకు టి.వి. వారి సుఖ సంతోషాలకు అడ్డుగోడగా నిలుస్తుంది.



భర్తల భావ విశ్లేషణ

ఉద్యోగం చేసే భార్య కావాలని చాలామంది కోరుకుంటారు. భార్య జీతం తమ జీతంతో కలిసి కుటుంబ అవసరాలకు తోడ్పడుతుందని వారి నమ్మకం. కాని, ఆ లాభంలో ఉన్న నష్టాన్ని అంచనా కట్టలేని భర్తలు ఏదైనా ఇబ్బంది ఎదురైతే అసహనంతో ప్రవర్తించటం సర్వసామాన్యం. అటువంటి వారు భర్తగా తమ హక్కులను అడుగడుగునా ఎత్తిచూపుతూ భార్యలను విమర్శిస్తూ ఉంటారు.

కొందరు భర్తలు పురాణేతి హాసాలలో భార్య విధులు స్పష్టంగా విమర్శించబడ్డాయనీ, ప్రతిస్త్రీ వాటిని క్రమం తప్పకుండా ఆచరించాలనీ ఆశిస్తారు. కాని పురాణేతి హాసాల కాలపు స్త్రీలకు ఉద్యోగం చేయవలసిన అవసరం ఉండేది కాదు. భర్త సంపాదనే కుటుంబ పోషణకు సరిపోయేది. మరి కొంతమంది స్త్రీలు భర్తలతో కలిసి కుటుంబ వ్యర్థులలో నిమగ్నమై భర్తలకు చేదోడు వాదోడుగా ఉండేవారు. ఆ నాటి పరిస్థితులకు అది సరిపోయింది.

ఈనాడు యంత్రాల సహాయంతో అనేక పరిశ్రమలు దినదినాభివృద్ధి చెందడంవల్ల కుటీర పరిశ్రమలు లాభదాయకంగా ఉండటం లేదు. అందువల్ల కుటీర పరిశ్రమలద్వారా జీవనం గడుపుకొనేవారు ఇతర ఉద్యోగాలు చేసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. దానికి దోడు జీవన వ్యయం తారస్థాయి చేరుకోవటంవల్ల భార్యభర్తలు ఇద్దరూ సంపాదిస్తే తప్ప ఖర్చులకు చాలటంలేదు పూర్వకాలాల్లో ఎంత పొదుపుగా జీవనం సాగించగలిగితే అంత గౌరవంగా ఉండేది. ఇప్పటి సామాజిక పరిస్థితులనుబట్టి అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా విచ్చలవిడిగా ఖర్చు చేసే పద్ధతులను అలవాటు చేసుకున్నారు.

ఒకవైపు సాంప్రదాయకంగా ఆచార వ్యవహారాలను పాటించాలనే అభిలాషతోపాటు, భార్య ఉద్యోగం చేసి డబ్బు సంపాదించాలనే ఆశ ఉండటంవల్ల ఈ రెండింటికీ సమన్వయం కుదరక ఎన్నో కుటుంబాలు సుఖ సంతోషాలను కోల్పోతున్నాయి అంటే సాంప్రదాయ పద్ధతులకూ, ఆధునిక విలువలకూ పరస్పర సంగ్రామం జరుగుతోంది. పురుషాధిక్యం ఉన్న ఈ సమాజం ఈ రెండు పద్ధతులలోని లాభాలను పురుషులు, పొందాలనీ, నష్టాలన్నీ స్త్రీలే భరించాలనీ అనుకుంటుంది. ఉదాహరణకు రోజంతా పనిచేసి అలసి ఇంటికి వచ్చిన తరువాత భార్య తమకు పరివర్యలు చేయాలని భర్తలు ఆశిస్తారు. ఉద్యోగం చేయకుండా రోజంతా ఇంటిదగ్గరే ఉన్న పక్కాది పిన్నిగారిలా ఉద్యోగిని అయితే తన భార్య సమర్థవంతంగా గృహనిర్వహణ చేయటం లేదని సాధిస్తారు. తరలా భార్యకూడా రోజంతా సంస్థలో కష్టపడి ఉద్యోగ నిర్వహణచేసి వచ్చిందనే సానుకూల భర్తలలో కనిపించక పోవటంవల్ల, అనేక మంది ఉద్యోగినుల జీవితం నరకప్రాయం అవుతోంది. తాను పనిచేసే సంస్థలో ఆదారితో స్వేచ్ఛగా కబుర్లు చెప్పుకుంటూ, వేళాకోళం ఆడే భర్తలు తమ



భార్యలు తోటి ఉద్యోగులతో అట్లా ప్రవర్తిస్తారేమో అని అనుమానిస్తారు. ఆద్యక్కోణంనుంచి భార్య ప్రతిమాటనూ, ప్రతిచర్యనూ విశ్లేషించటానికి ప్రయత్నిస్తారు అటు భౌతికశ్రమతోపాటు ఇటు మానసికపీంస చాలమంది ఉద్యోగినులు భరించవలసి ఉంటుంది. భర్త ప్రవర్తనలోని అసంగత ప్రవృత్తిని అర్థం చేసుకోలేని భార్య వాగ్వివాదాలకు దిగితే, వాగ్విద్వర్తిమధ్యా ఈర్ష్యాద్వేషాలు పెరిగిపోతాయి. వారిలోని అంతర్గత సుశ్లోభం కోప రాపాలుగా మారి ప్రతి చిన్న విషయానికి కీచులాడుకుంటారు. కొంతమంది స్వవినాశకరమైన దోరణులు అవలంబించి తమకు రామే నష్టం కలిగించుకొంటూ సంసారాన్ని నరకమయం చేసుకుంటారు.

ఇటువంటి పరిస్థితులలో ఆలుమగలు అన్యోన్యత అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి భర్తే బాధ్యత వహించాలి. తన అసంగత ప్రవర్తన ఈనాటి సమాజానికి పనికి రాదనే విషయాన్ని గ్రహించగలగాలి. ఉద్యోగం చేసే భార్యల యాంత్రిక యుగంలోని నైతిక విలువలను గురించి వేల సంవత్సరాలనాడు పురాణేతిహాసాలలో చర్చించలేదనే సత్యాన్ని గ్రహించగలగాలి. అందువల్ల ఆనాటి నీతి నియమాలు, అప్పటి విధులు, బాధ్యతలు ఇప్పుడు అన్వయించుకొంటే లాభంకంటే నష్టమే ఎక్కువ అన్న యథార్థాన్ని గ్రహించగలగాలి తమ ఊహలను ఈనాటి యథార్థాలకు దగ్గరగా తీసుకువచ్చి వాస్తవ దృక్పథంతో సమస్యలను పరిష్కరించటానికి కృషి చేయాలి. ఇది కష్టతరమైనప్పటికీ ఈ పంథానే అనుసరించాలి.

వివాహ వ్యవస్థ

పాశ్చాత్య దేశాలను అనుకరించే ధోరణులు మన సమాజంలో కొట్టవచ్చినట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అభివృద్ధిచెందే దేశాలన్నీ, అభివృద్ధి చెందిన దేశాల సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని రై నందిన జీవితంలో ఉపయోగించటం ఈ దశాబ్దంలో మరి ఎక్కువగా ఉంది సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో పాటు, వారి సాంప్రదాయాలు, సాంఘికాచారాలు కూడా మన సంస్కృతిలో చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఈ దశలో వారి సంస్కృతికీ, మన సంస్కృతికీ ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని ఒకసారి పోల్చి చూసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది.

కొన్ని వేల సంవత్సరాల ఆనుభవాల ఫలితంగా మన సమాజం వివాహ వ్యవస్థను పవిత్రమైనదిగా రూపొందించింది. ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా వాటిని ఎదుర్కొనటానికి మన సంస్కృతిలో ఎన్నో నిర్దేశక సూత్రాలు ఉన్నాయి. అందువల్లే నైతిక విలువలలో ఎన్ని మార్పులు వచ్చినా, కుటుంబ వ్యవస్థలో వేల సంవత్సరాలనాటి సంస్కృతి ఇంకా మాసిపోలేదు మన చట్టాలలో విధానులకు అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, ఆ సదుపాయాన్ని ఏ కొద్దిమందో తప్ప ఎక్కువగా ఉపయోగించుకోవటం లేదు.

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధానంతరం అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో శ్రీ హక్కుల సురక్షణ సంస్థల కృషి మూలంగా వివాహ వ్యవస్థలో ఎన్నో విపరీతమైన మార్పులు వచ్చాయి. శివాహరణకు అమెరికా దేశంలో ఒక పురుషునికి, ఒక స్త్రీకి వివాహమైన తరువాత సుమారు పది సంవత్సరాల లోపుననే విడిపోవటం అనేది సర్వ సామాన్యం. అట్లా

విడిపోకుండా ఉండే వారిని సవాతనులుగానూ, అభివృద్ధి నిరోధకులు గానూ అభివర్ణించటం జరుగుతోంది. పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందిన పట్టణాలలో దాదాపు ప్రతి వివాహం 8, 7 సంవత్సరాల లోపే విడాకులతో అంతమవుతోంది. ఎట్లాగూ విడాకుల అవసరం ఉంది కాబట్టి పెళ్ళి ఖర్చులూ, విడాకుల ఖర్చులూ వృధా చెయ్యకుండా కాంట్రాక్టు పద్ధతిలో శ్రీ పురుషులు కలిసి జీవించటాన్ని ఎన్నో అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో సమాజం గుర్తించింది కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత వారు భయంకరంగా అంతమవుతుంటే అట్లా కలిసి జీవించటానికి వివాహం తరంగంగా జరుపుకొంటున్నారు. కలిసి జీవించటానికి ముందు శ్రీ పురుషులు రాసుకొనే కాంట్రాక్టులో పిల్లల భవిష్యత్తును గురించి, ఆస్తి పాస్తుల గురించి సవివరంగా రాయబడుతుంది స్విడన్ లాంటి దేశాలలో అవివాహిత గర్భం ధరిస్తే వివాహితులకు లభించే అన్ని సౌకర్యాలూ వారికి లభిస్తాయి.

జర్మనీ దేశంలో అవివాహిత శ్రీ పురుషుడు ఒకే ఇంట్లో జీవనం కొనసాగిస్తున్నప్పుడు తమ పరిధిలో ఉన్న పోలీసుస్టేషనులో తమ కాంట్రాక్టును నమోదు చేసుకొంటే వారి కాంట్రాక్టును అక్రమ సంబంధాల చట్టాల పరిధిలోనికి రానియక కుటుంబ వ్యవస్థగా ఆమోదించటం జరుగుతోంది. ఆ దేశంలో జరిగే వివాహాది తరంగాలు ఎక్కువభాగం ఇట్లా కాంట్రాక్టు పద్ధతుల్లో కొన్ని సంవత్సరాలు సహజీవనం గపిడిన తరువాతే జరుగుతున్నాయి ఇట్లా వివాహ వ్యవస్థకు ప్రత్యామ్నాయంగా, ఏర్పాట్లు ఆయా దేశాలలో చేసుకొంటున్నప్పటికీ వారికి సంసార జీవితంలో లభించవలసిన సుఖసంతోషాలుకాని, సంతృప్తిగాని లభించటం లేదు. అందువల్లే మళ్ళీ పాత వివాహ వ్యవస్థ ఉండే బాగుంటుందనే అభిప్రాయం యువతరంలో కలుగుతోంది. ప్రేమ వివాహాలను బదులు కంప్యూటర్ల నిర్ణయమో, పెద్దల నిర్ణయమో ఆమోదించటం శ్రేయస్కరమనుకొంటున్నారు.

తల్లిదండ్రులు స్వార్థకోసం విదాకులు తీసుకుంటే పిల్లల భవిష్యత్తు అంధకారమయమవుతోంది అనేక దేశాలలో మాద్యమికస్థాయి పాఠశాలలో చదువుకొనే పిల్లల్లో యాభై శాతం విదాకులు తీసుకున్న కుటుంబాలకు చెందినవారే. వీరు తల్లితోనో, తండ్రితోనో ఎవరో ఒక్కరితోనో జీవించటం తప్ప తల్లిదండ్రులతో కలిసి కుటుంబ జీవనం సాగించలేక పోతున్నారు ఒకవేళ మారుదితల్లో తండ్రో ఉన్నప్పటికీ కూడా, వారి ఆప్యాయతలో సహజకుటుంబ వారావరణాన్ని పొందలేక పోతున్నారు. అంత చిన్న వయస్సులోనే మానసిక సంక్షోభానికి లోనై ఎన్నో ఉద్యోగాలనూ, ఉద్రేకాలనూ అణచి పెట్టుకుంటూ కృత్రిమంగా జీవించవలసి వస్తోంది. ఇట్లా అణచివేయబడ్డ మానసిక వత్తుళ్ళన్నీ ఆ పిల్లలు పెద్దయిన తరువాత శారీరక, మానసిక రుగ్మతలుగా బహిర్గతమవుతున్నాయి. అందువల్లే అభివృద్ధిచెందిన దేశాలలో మానసిక అస్థిరతత ఎక్కువగా కనబడుతోంది. మనంకూడా ఈ ధోరణులను అవలంబిస్తే భావి తరానికి తీరని నష్టం కలిగించిన వారమవుతాం.



అభివృద్ధి చెందిన దేశాలను అనుకరించే సందర్భాలలో వారి అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవలసిన అవసరం చాలా ఉంది. ఒకవేళ రాల్కారికంగా ఆటమగల మధ్య అవగాహనలోపం ఏర్పడితే విడాకులే అవసరమనే ధోరణులు మాని ఇచ్చిపుచ్చుకొనే పద్ధతిలో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొని సహజీవనం గడిపితే సుఖనంతోషాలను పొందవచ్చు. రాల్కారికోద్వేగాలకులోనై స్పర్థలను పెంచుకొని కుటుంబాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసుకుంటే, పిల్లల భవిష్యత్తుకు తీరని నష్టం కలిగించిన వారమవులాము.

సంస్థలు - సంసారాలు

ఉద్యోగానికి, కుటుంబ ఆవసరాలకూ పోటీ ఉండనే అపోహ చాలా మందిలో కనిపిస్తోంది. ఉద్యోగం సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలంటే కుటుంబంలో ఆశాంతి జనిస్తుందని ఆనేకులు అనుకుంటారు. ఈ రెండిటిలో ఒకదాన్నే సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలమనీ, రెండిటికీ న్యాయం చేకూర్చలేమనీ ఆనేకులు బాధపడుతుంటారు. ఉద్యోగ నిర్వహణలో అసమర్థులైనవారు కుటుంబ బాధ్యతలవల్లనే తమ సామర్థ్యం దెబ్బతిన్నదనీ అనుకుంటారు. అసలు సంస్థలో తమ విధి నిర్వహణలో మెలకువగా ఉండనివారు గృహ బాధ్యతలను కూడా పూర్తిగా స్వీకరించలేరు. రెండిటికీ న్యాయం చేకూర్చలేక తమ అసమర్థతను ఇటు సంస్థపైనో, అటు సంసారంపైనో నెడరారు.

సమస్య పరిష్కార శక్తి లోపించినవారు తమ డిహాలను, యధార్థ పరిస్థితులనూ సమన్వయించుకోలేక, సముచితమైన నిర్ణయాలను సమయానుకూలంగా చేయలేకపోతారు. వారు యధార్థ పరిస్థితులను తమ డిహాలకు దగ్గరగా తీసుకువస్తానికి ఇటు సంస్థలోనూ, అటు సంసారం లోనూ మార్పులూ, చేర్పులూ రావాలనుకొంటారు. అసలు వారి ఆలోచనల్లో ఉన్న తేడాను ఎవరో సమన్వయం చేయాలనే ఆకాంక్ష వారి అసమర్థతకు తొలి చిహ్నం. గృహంలోని చికాకులు తప్పించుకోవటానికి సంస్థలలోని విధులను సాకుగా ఎత్తి చూపేవారు తమ సామర్థ్యంలోపాన్ని తెలుసుకోలేరు.

విధి నిర్వహణలో ఏకాగ్రతతో కృషి చేయటానికి శక్తి అవసరం. ఈ శక్తి కలిగి ఉండటానికి విశ్రాంతి అవసరం. సంస్థలలో సమర్థ

వంతంగా పని చేయటానికి ఇంట్లో తగిన విశ్రాంతి అవసరం. విశ్రాంతిని గృహ వారావరణంతో పొందగలిగితే గృహజీవనం సుఖసంతోషాలతో గడిచిపోతుంది ఇట్లా సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా గృహజీవనం గడపగలిగి నప్పుడు ఉల్లాసంతో సమర్థవంతంగా విధి నిర్వహణ చేయవచ్చును. అందువల్ల పంపారానికి, సంస్థలకూ పోటీలేదు సరికదా, ఆ రెండూ పరస్పర సహకారులుగా వ్యక్తి అభివృద్ధికి తోడ్పడతాయి.

సంస్థల్లో ఉన్నప్పుడు జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ విరామం లేకుండా మన నమర్థతను వృద్ధి చేయటానికి కృషి చేస్తాయి అట్లా నిర్విరామ కృషిలో అలసిపోయిన జ్ఞానేంద్రియాలకు ఆటపాటల ద్వారా ఇంట్లో విశ్రాంతి చేకూర్చాలి. సంస్థలో కొంత ఏకాగ్రత ప్రదర్శిస్తూ విధి నిర్వహణ చేయ వలసి ఉంటుంది అట్లా విధి నిర్వహణ చేసినప్పుడు భౌతికంగా శరీరం అలసిపోతుంది. ఇంటికి వచ్చిన తరువాత భార్యాపిల్లలతో ప్రేమ వాత్సల్యాలతో వ్యవహరించినప్పుడు శరీరంలోని కండరాలన్నీ సడలుతాయి. ఇంతకుముందు కుంచించుకుపోయిన కండరాలు వ్యాకోచిస్తాయి. ఈ రెండు ప్రక్రియలూ పరస్పరం సహకరించుకుంటాయేగాని పోటీ పడవు. ఇట్లా సంస్థల్లోని పనిని, గృహంలోని వారావరణాన్ని సమన్వయం చేసుకో గలిగినాడు మన సమర్థత పెరగటంతోపాటు ఇంట్లో సుఖసంతోషాలూ నెలకొంటాయి.

ఓ వ్యక్తి తనకు సంస్థలో నియోగించిన విధులను నిర్వహించ ట్లో ఆలోచనాశక్తిని ఎక్కువగా ఉపయోగించవలసి ఉంటుంది ఇట్లా ఆలోచించి అలసిపోయిన తరువాత ఇంట్లో ప్రేమ వాత్సల్యాలను ప్రదర్శించే సందర్భంలో ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఆలోచనల్లో అలసట ఉంటే అనురాగ ప్రకటనలో ఉపశమనం ఉండన్నమాట. ఈ రెండూ పరస్పరం విరుద్ధాలు కావు వాటిని సమన్వయం చేసుకోగలిగితే మనకు సహకరిస్తాయి.

అపీసుకు వెపచూ బిగురుగా ఉండే బట్టలు వేసుకొని తమ హోదాను పెంచుకుంటూ, ఇబ్బందులను తోనవుతూ మానసిక, శారీరక శ్రమకు గురవుతారు. ఈ ఇబ్బందులు సామాజిక, నైతిక విలువల ప్రభావంవల్ల మనం అనుభవించవలసి ఉంటుంది శరీరంలోని కండరాలు ఈ బాధల జ్ఞాపకాన్ని నిషిష్టం చేసుకుంటాయి ఈ బాధను సవృత్తి చేసుకోవటానికి ఇంటికి రాగానే లుంగీ, లాల్చీ వేసుకొని విశ్రాంతి తీసుకుంటాం. అంటే ఏ రకమైన దుస్తుల్లో ఉన్నప్పుడు ఆ రకమైన పాత్రను పోషిస్తాం. ఇట్లా దుస్తులను మార్చినప్పుడు మన ప్రవర్తనలో కూడా



సహజమైన మార్పు వస్తుంది కాని కొందరు దుస్తులు మార్చికూడా పూర్వపు పాత్రనే పోషిస్తారు. ఇందువల్లనే అటు సంస్కలకూ, ఇటు సంసారాలకూ న్యాయం చేకూర్చలేకపోతున్నారు. ఈ వైఫల్యం వ్యక్తిగతమైనదే కాని సంస్థాపరమైనది కాదు. అందువల్ల వ్యక్తిత్వ లోపాలను విశ్లేషణ ద్వారా తెలుసుకొని, వాటిని నివారించటానికి ఎవరేని కృషి చేయాలి. సంసారాలలో సుఖ సంతోషాలను పొందటానికి ఇంతకంటే మార్గం లేదు.

ఉద్రేక ఉద్వేగాలు

కొందరికి తాము ఏ పనిచేసినా అందరూ మెచ్చుకోవాలనే అభిలాష ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చిన్నతనంలో తాము ఏ పని చేసినా తల్లిదండ్రులు మెచ్చుకొన్నందువల్ల అది ఒక అలవాటుగా మారుతుంది. సమాజం తనను మెచ్చుకోవాలని ఊహించుకొని తామాళించిన మోతాదులో ప్రేరణ లభించనివాడు సమాజంపై విరుచుకు పడటం జరుగుతుంది

ఈ ప్రవృత్తికల మగవారు భార్య తాను చేసే ప్రతి పనిని మెచ్చుకోవాలని ఎదురు చూస్తారు. అటువంటి సందర్భాలలో భార్య కనక తన భావాన్ని భర్త ఆశించిన విధంగా వ్యక్తపరచకపోతే అతిగా స్పందించి ఆమెపై విరుచుకు పడతారు తమ ప్రవర్తనను సమర్థించుకొంటూ భార్యలోని లోపాలను ఎత్తి చూపుతారు. ఈ ధోరణి వారి సుసారంలో తరచూ వాగ్వివాదాలకు కారణభూతమవుతుంది. ముఖ్యంగా వంటరిగా పెరిగినవారిలో ఇటువంటి లక్షణాలు సహజంగా కనిపిస్తాయి. అతి గరాబంగా పెరగటంవల్ల తాము ఇతర్లకు ఏమీ ఇవ్వకపోయినా ఇతరుల నుండి ఎంతో ప్రేమ వాత్సల్యాలు అయాచితంగా లభించాయి కాబట్టి సమాజం తమ హోదాను విధిగా గుర్తించాలని వారు వాంఛిస్తారు. సామాన్యంగా మనం ఇతరులకు ఎంత ప్రేమ వాత్సల్యాలను అందిస్తామో వారినుండి అదే స్థాయిలో ఆశించటం న్యాయం.

మనం ఏమీ ఖర్చుపెట్టకుండా ఇతరులనుండి బహుమతులను ఆశించటం అసంగత ప్రవృత్తి క్రిందకు వస్తుంది. ఎప్పుడో ఒకసారి అయాచితంగా బహుమతులు వచ్చినా రోజూ రావాలనుకోవటం తప్పు.

అతిగరాబంగా చిన్నప్పుడు పెంచికే ఇటువంటి వ్యక్తిత్వ లోపం ఏర్పడి సంసార జీవితంలో సుఖసంతోషాలను అడ్డుగోడగా ఉండిపోతుంది.

చిన్నతనం నుంచి తప్పును తప్పుగాను, మంచిని మంచిగాను విడమరచి చెప్పగలిగితే పిల్లలు లాము చేసే పనులను అర్థం చేసుకోగలుగుతారు నిరసనను సాదరంతో స్వీకరించగలుగుతారు. ప్రతి తప్పు నుండి గుణపాఠం నేర్చుకోగలుగుతారు. ఆ తప్పును మళ్ళీ మళ్ళీ చేయకుండా అభివృద్ధి పథంలో పయనించగలుగుతారు. పిల్లలను అర్థంచేసుకోలేనివారు, పిల్లలు చేసే తప్పులను కూడా సమర్థించుతూ వారిని ప్రశంసిస్తే వారు చేసే తప్పులను తప్పని అర్థం చేసుకోలేరు. సరికదా అది మంచి పనే అనే అభిప్రాయం కలిగి మళ్ళీ మళ్ళీ తప్పులు చేస్తుంటారు.

మనని గురించి మనకు మంచి అభిప్రాయం ఉండటం ఎంత అవసరమో, మనం చేసే తప్పులను ఎత్తి చూపినప్పుడు సాదరంగా స్వీకరించే లక్షణం కూడా అంత అవసరం. మనిషి అభివృద్ధి స్వానుభవం వల్ల సాధ్యమవుతుంది. అనుభవం అంటే మంచి చెడ్డలను, తప్పు ఒప్పులను విశ్లేషించి అవగాహన చేసుకోవటం అన్నమాట. తెలియని విషయాన్ని తెలుసుకొనే ప్రయత్నంలో అనేక ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతులుంటాయి. వీటిలో ఏదో ఒక దానిని అనుసరించాలి. తత్ఫలితంగా లభ్యాన్ని చేరుకోగలుగుతాం. లభ్యాన్ని చేరుకున్న తరువాత లాము అనుసరించిన మార్గం ఉత్తమమైనదా లేక ఇతర మార్గాలను అనుసరించి ఉండే మంచి ఫలితాలు లభించి ఉండేవా అని ఆత్మావలోకనం చేసుకొంటే తమ అనుభవం ద్వారా మంచి చెడులను విశ్లేషించే ప్రయత్నం చెయ్యకుండా లాము అనుసరించే పద్ధతే అత్యుత్తమమైనదని అనుకుంటే ఇతరుల విమర్శలను సాదరంతో స్వీకరించే నైపుణ్యాన్ని పొందలేరు. ఇట్లా తమ శక్తి సామర్థ్యాలను గురించి దురహంకారాన్ని పెంచుకుంటూ

పోతే సమాజాదరణ లభించదు. ఎప్పుడూ ఎవరితోనో పోట్లాడుతూ ఉండటం జరుగుతుంది.

మనకూ ఇతరులకూ మధ్య ఉండే సంబంధాలను నిష్కర్షగా విశ్లేషించితే మనలోని లోపాలు ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తాయి. ఒకడద్యోగి తనపై ఆధికారితోనో, క్రింది ఉద్యోగులతోనో, స్నేహితులతోనో తరచు తర్కించుతూ ఉండే ఈ అవగాహన లోపానికి కారణం అతనే అనే విషయం సువిదితమవుతుంది. ఎప్పుడూ తమను గురించి ఇతరులకు ఉద్రేకంతో, ఉద్వేగంతో వివరించవలసిన అవసరము వున్నవారు తమ ఉద్వేగాలు, ఉద్రేకాలకు ఇతరులు కారణమనే విషయాన్ని సమాజానికి తెలియపరచటానికి అనేక ప్రక్రియలను ఆనుసరిస్తారు.

అసలు తమను గురించి తమకు సదపగాహన లేనప్పుడే తమ లోపాన్ని కప్పిపుచ్చటానికి ఉద్వేగ ఉద్రేకాలను పరికరాలుగా వాడవలసి వస్తుంది. తమ లోపాలను ఇతరుల లోపాలుగా ఎత్తిచూపే ప్రయత్నంలో ఎక్కువ శ్రమపడవలసి వస్తుంది. ఇంత శ్రమపడ్డా ఫలితం ఖాన్యం. అందువల్లే ఇటువంటి ప్రవృత్తి కలవారు ఎవరితోనో ఒకరితో వాగ్వివాదంలో సమగ్నమై ఉండటం చూస్తూఉంటారు. అటువంటివారు ఎక్కడ వున్నా అపరిష్కృతంగా ఉన్న సమస్యల విషవలయంలో చిక్కుకొని కొట్టుమిట్టాడుతూ ఉంటారు.

ఆ పరిస్థితులలో సమాజం తనని అర్థం చేసుకోవటం లేదనీ, అందరూ ఏకమై తనని హింసిస్తున్నారనీ అసంగతంగా ఆలోచించి తమకు ఇతర్లకు మధ్య ఉన్న సత్సంబంధాలను అకారణంగా చెడగొట్టుకుంటారు. అదే దృక్పథం నుండి భార్యమాటలను కూడా విశ్లేషించుతారు. రంగు అద్దంతో చూస్తున్నప్పుడు పరిసరాలన్నీ రంగుతో ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తాయి. అట్లాగే సంస్థలలోను, సాంఘికంగాను, తన ఉనికిని ఇతరులతో పోట్లాడ

టం ద్వారా స్థిరీకరణ చేసుకొనే ప్రవృత్తి కలవారు ఇంట్లోకూడా తమ హోదాను, గౌరవాన్ని భార్యతో పోట్లాడితే తప్ప నిలుపుకోలేమనే నిర్ణయానికి వస్తారు. ప్రతి చిన్న విషయానికి అతిగా స్పందించి భార్యను సాధించుతూ ఉంటారు. అటువంటి వారి ప్రవర్తనలో మార్పు తమ లోపాలను తామే గుర్తించి, మార్పు అవసరమనే నిర్ణయానికి వచ్చి, నిర్మాణాత్మకంగా అంచలవారీగా ప్రయత్నించితే తప్ప ఇతరుల విమర్శల వల్ల మార్పు రాదు.

పైన ఉదాహరించిన వ్యక్తిత్వ లక్షణాలుగల భర్తతో జీవితాన్ని గడపవలసిన భార్య ఆతని మనః ప్రవృత్తిని, వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని అర్థం చేసుకోవలసి ఉంటుంది. అట్లా అర్థం చేసుకుంటే ఆతని అసంగత ప్రవర్తనకు అతిగా స్పందించాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఆతని ప్రవర్తనలో

ఆకుచ్చేలోయకన్న
లేస్తారా? ఆదివారు
కూడారెప్పుడో
నియ్యకుండా
లేవమంటున్నారని
గాజుపడేస్తారా?



మార్పు తీసుకు రావటానికి అతనితో సహకరించటానికి వీలుంటుంది. ఇట్లా భార్యాభర్త లిద్దరూ ఒకరికి ఒకరు అండగా ఉండి చిన్నతనంలో పెంపకం లోపాలవల్ల ఏర్పడ్డ వ్యక్తిత్వ దోషాలను సవరించుకొంటే పరస్పరం అవగాహనతో సుఖ సంతోషాలను పొందగలరు.

—: 0 :—

విభిన్న పాత్ర పోషణ

కొందరికి తమకేది కావాలో తెలియదు. ఎప్పుడూ సంతోభలం లో మునిగి చిరాకు వ్యక్తం చేస్తూ ఉంటారు. ఇట్టివారు ఎవ్వరినో ఒకరిని తరుచూ విమర్శిస్తూ ఉంటారు. ఉదాహరణకు భోజనం చేసేటప్పుడు సరి అయిన కూరలు వండలేదనో, వండిన కూరలో లోపం ఉందనో విమర్శిస్తూ ఉంటారు. భోజనం చేసేటప్పుడు ఇలాంటి విమర్శ చెయ్యటం కొందరికి అలవాటయిపోతుంది. ఇట్లా రోజూ విమర్శలను వింటున్న భార్య ఎప్పుడైనా భర్త విమర్శించకపోతే, భర్త ఆసంగతంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడని అభిప్రాయపడుతుంది. ప్రతి వ్యక్తికీ తనను ఇతరులు మెచ్చుకోవాలనే ఆశ ఉంటుంది. ఇతరుల మెచ్చును సంపాదించటానికి ఎన్నో విధాలుగా కృషి చేస్తారు. చివరకు రామాశించిన మెచ్చు లభించకపోతే నిరాశ చెందుతారు.

అట్టి పరిస్థితులలో మెచ్చుకుబడులు కనీసం విమర్శ అయినా లభిస్తే గుడ్డిలో మెల్ల అనిపిస్తుంది. అందుకే తమ ఆశయసిద్ధికి ఇతరులకు కోపం తెప్పించటమో, లేక వింతగా ప్రవర్తించటమో లాంటి ఆసంగత ప్రవర్తనకు పాల్పడతారు. పొగడ్త, విమర్శ రెండూ వ్యక్తుల కవసరమైన స్పందనలు. సామాన్యంగా పొగడ్తకోసం ఎదుటివారిని ప్రేరేపించి విఫలమైనప్పుడు విమర్శలతో సద్దుకుపోతారు. అందువల్లే అనేక కుటుంబాలలో భార్యభర్తలు ఒకరినొకరు తరుచూ సాధించుకొంటూఉంటారు. వారి సంభాషణ మొదటిసారి విన్నవారికి వీరు కలిసి జీవించటం కష్ట సాధ్యమవుతుందేమో అనిపిస్తుంది. కాని పరస్పరం సాధింపులో లభించే స్పందన వారాశిస్తున్న ఫలితాలను అందిస్తున్నది కాబట్టి వారు విడిపోరు.

అసలు ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడి జీవించటానికి ఇటువంటి ప్రక్రియలు అవసరమనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోకుండా ఉండటాకంటే పరస్పర నిందలతో ఒకరి ఉనికిని ఒకరు గుర్తించినట్లుగా ప్రవర్తించటం మేలంటారు మానసిక తత్వ శాస్త్ర వేత్తలు. ఒకరు మాట్లాడుకోకూకుండా అంతర్గత మానసిక సంక్షోభాన్ని దిగమింగుతూ పోతే అనేక మానసిక, శారీరక రుగ్మతలకు లోను కావలసి వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఈ సంక్షోభం భరించరాని స్థాయికి చేరుకొంటే ఆత్మహత్యలు, హత్యలు లాంటి నేర ప్రవృత్తులకు లోను కావలసి వస్తుంది.

అంతర్గతంగా జనించిన భావాలను వ్యక్తం చేసినప్పుడు ఉన్న మానసిక సుస్థిరత దిగమింగితే లభించదు. అందువల్ల ఎక్కువ మంది తమ భావాలను ఇతరుల ఇష్టానిష్టాలతో సంబంధం లేకుండా తరుచు వ్యక్తం చేస్తూ ఉండటం గమనిస్తాం. ఇలాంటి ప్రయత్నంలోనే అసంగతంగా ప్రవర్తించటం, ఆ ప్రవర్తనను ఇతరులు అర్థం చేసుకోలేక పోవటం జరుగుతుంది. అందువల్లనే వారికి ఏమి కావాలో వారు ఇద మిథ్యగా తేల్చి చెప్పలేకపోతారు.

మొట్టమొదట కూర రుచిగా లేదని భార్యను విమర్శిస్తూ ఆమె లోపాన్ని ఎత్తి చూపటంలో కొంత లాల్చాలికోపశమనం కలిగి అంతర్గత మానసిక సంక్షోభం నుంచి బయటపడ గలుగుతాడు. ఈ పరిస్థితులలో భర్త పాత్ర నిండితుని నేరాలని నిరూపించటానికి న్యాయస్థానంలో ప్రాసిక్యూటర్ పాత్ర నిర్వహిస్తున్నట్లు కనిపిస్తుంది. ఈ పాత్రపోషణ చిన్న తనం నుంచీ అలవాటుగా ఉండటం వల్ల సమర్థవంతంగా నిర్వహించటం జరుగుతుంది. కారణాలేవైనా దోరణి మాత్రం ఒకే పంథాలో ఉంటుంది. అంటే కూరలో ఉప్పు తక్కువైనా, చొక్కాకు గుండీ కుట్టకపోయినా,

బట్టలు ఇచ్చి చెయ్యకపోయినా వాడే పదజాలం, కంఠధ్వని, హావభావాల ప్రకటన, అంగ విన్యాసం ఒకే రకంగా కొట్టవచ్చినట్లు నాటకాలలో పాత్రల్లాగా కనిపిస్తారు. అంటే ఆ పాత్రపోషణ అసంగతంగా ఒక ఆల వాదైపోతుంది. అంతర్గత సంజ్ఞోభం ఏర్పడగానే ఆ ఒత్తిడినుంచి బయట పడటానికి ఈ ప్రక్రియ సాధనంగా ఉపయోగ పడుతుంది.

కొన్ని షడాలలోనే భార్యపట్ల జాలి కలిగి ఆమెను ఓదార్చు టానికి దయార్థ్ర హృదయనిలాగా మాట్లాడుతారు. అంటే కూర ఫలానా విధంగా వండితే రుచిగా ఉంటుందనీ, కొత్త వర్తతులు నేర్చుకోమని సలహా లివ్వటం జరుగుతుంది. ఇది కూడా నాటకీయంగా, అసంగతంగా జరిగి పోతుంది. ఇంతకుముందు కాలిన్యం ప్రదర్శించిన వ్యక్తి భిన్న ప్రవృత్తి గల దయార్థ్ర హృదయుడుగా షడంలో మారిపోవటం చూస్తూ ఉంటాం. ఇది కూడా చిన్నతనంనుంచీ అలవాటుగా వచ్చిన ప్రవర్తనలో భాగమే.

పైరెండు పాత్రలనూ నడించిన కొద్ది షడాలకే, “నా మాటంటే ఎవ్వరికీ లెక్కలేదు. నా హోదాకు తగ్గ గౌరవ మర్యాదలు సమాజం ఇవ్వటంలేదు” అంటూ ఆత్మన్యూనలా భావం వ్యక్తపడుస్తూ ఆత్మ సైర్యాన్ని కోల్పోయి, మరింత అసంగతంగా ప్రవర్తించటం జరుగుతుంది. ఈ ప్రవర్తన నిందితుని పాత్ర పోషణలోని భాగం. ఇది కూడా అల వాటుగా వచ్చిన వ్యక్తిత్వ లోపమే.

పైన ఉదాహరించిన మూడు పాత్రలూ - నిందారోపణ చేసే వాడుగా, కష్టాలలో ఉండే వారిని రక్షించే దయార్థ్ర హృదయుడుగా. ఆత్మన్యూనలా భావంతో నిందితుడుగా ఒకే సన్నివేశంనుంచి వచ్చిన ప్రేరణలకు స్పందించటం తరచు జరుగుతుంది. ఆ పరిస్థితులలో అతని కేమి కావాలో నిర్దిష్టంగా తెలియదు కాబట్టి అట్లా అసంగతంగా ప్రవర్తిస్తు

న్నాదని తెలుసుకోవాలి. చిన్నతనంనుంచి అలవాటుగా ఇలాంటి వైరుధ్యం గల పాత్రలను మానసిక సంక్షోభాన్ని తట్టుకోవటానికి సాధనంగా ఉపయోగిస్తూ వచ్చాడు కాబట్టి, తన అసంగత ప్రవర్తన సహజమైనదే నని అనుకొంటాడు.

ఒకవేళ అతని వాదనలోని అనౌచిత్యాన్ని ఎత్తిమీపితే సాదరంతో స్వీకరించడు సరిగదా తన ప్రవర్తనను సమర్థించుకొంటూ వివాదంలోకి దిగుతాడు. అందువల్ల ఈ ప్రవృత్తిగల భర్తలతో జీవించే భార్యలు వారి ప్రవర్తనలో మార్పులు తేవటానికి వాగ్వివాదాలకు దిగితే మార్పురాదు. పైగా వారిమధ్య అగాధం ఇంకా ఎక్కువవుతుంది.

పైన చెప్పిన సన్నివేశంలో భార్యాభర్తలిద్దరూ వారి మానసిక సంక్షోభానికి కారణాలను గ్రహించి, పరస్పరావగాహనతో నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేయాలేగాని, లాల్చాలికోద్రేకాలకు లోనై పరస్పర

నీకున్నన్నప్పట్టిందీ
 ఇలాగే అలవాట
 నుకొనానీ నువ్వు
 ఒడవేసుకున్న
 బొట్టుపెట్టు
 కుంటే ఇంకా
 బొగుంటావ్



నిందారోపణలతో కాలం గడవటం వ్యర్థం. భర్త సుముఖుడుగా ఉన్నప్పుడు అతని సంతోషానికి కారణాలు తెలుసుకోవటానికి భార్య దాక చక్కంగా ప్రయత్నిస్తే, కాలక్రమేణా పరస్పరావగాహన మెరుగయి సుఖ సంతోషాలకు దారి తీస్తుంది. ఈ ప్రయత్నంలో తొలిదశ అతి కష్టంతో నిండి ఉంటుంది. ఫలితాలు ఆశించినట్లుగా లభించవు. నిరాశా, నిస్పృహలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. వీటి సన్నిధిని ఎదుర్కోవటానికి సహనంతో నిర్విరామ కృషి జరిపితే విజయం లభించడం తథ్యం.

అడ్డుగోడలు

సుఖసంతోషాలు ఏ కొద్దిమందికో అందుబాటులో ఉన్న సాధన కాదు. అవి అందరి నిధి నిక్షేపాలను. వాటిని అందుకోవటానికి సహజ సిద్ధమైన అడ్డుకులను తొలగించుకోవాలి. గట్టి పునాదులతో చిన్నతనం నుంచీ నిర్మించుకుంటూ వచ్చిన ఈ ఆవరోధాలను అధిగమించటానికి ఎనలేని కృషి అవసరం.

చిన్నతనంలో తరుచూ కీడులాడుకొంటున్న తల్లిదండ్రులను చూసిన చిన్నపిల్లలు అది సహజసిద్ధమని ఊహించి అట్టి ప్రవర్తనను అలవాటు చేసుకొంటారు. అట్టి అడ్డుగోడను తొలగించి సుఖ సంతోషాలకు మార్గం ఏర్పరచుకోవడం కొంత కష్టమే అయినా, అసాధ్యం మాత్రం కాదు.

చిన్నపిల్లలు పుట్టగానే ఏడుస్తారు. వారు ఏదవకపోతే కాన్పు చేసిన డాక్టర్, నర్స్ ఏడిపిస్తారు. అట్లా వాళ్ళకు అవసరమైన ప్రాణ వాయువు ఊపిరితిత్తుల సంకోచ వ్యాకోచాల ద్వారా లభిస్తుంది. అప్పుడు మొదలైన ఏడుపు కొందరికి జీవితాంతం సుఖసంతోషాలను దూరం చేస్తుంది. కొందరు మాత్రం స్వయం కృషితో ఈ అడ్డుగోడను తొలగించి వారి జీవితాన్ని సుఖసంతోషాల వైపుకు మళ్ళించుకోగలుగుతారు. వారిలో ఉన్న ప్రతికూల భావాన్ని బయటకు నెట్టివేసి, సానుకూలతను దాని స్థానంలో ప్రతిష్ఠిస్తారు.

మనలోని ఈర్ష్యాద్వేషాలు తరుచూ మన సుఖసంతోషాలకు అడ్డు గోడలుగా ఉండిపోతాయి. ఇవి మనకు భయాందోళనలను కలిగించి, మన

సుఖసంతోషాలను దూరం చేస్తాయి. ప్రకృతిని నిర్మలమైన మనస్సుతో అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే ఎన్ని వైరుధ్యాలున్నా సమస్త జీవరాశి ఒక పద్ధతి ప్రచారం సామరస్యజీవనం గడుపుతున్నాయనే సత్యాన్ని తెలుసుకోగలుగుతాం. విభిన్న జీవరాసుల అవసరాలు పరస్పర విరుద్ధంగా ఉన్నప్పటికీ, వాటిని సమన్వయం చేసుకొని ప్రతి జీవీ తన పరిధిలో ప్రాంతంగా జీవితం కొనసాగించుకుంటున్నదనే సత్యాన్ని గ్రహించగలుగుతాం.

సామరస్య ధోరణిలో కార్యకలాపాలను యథేచ్ఛగా సాగించటానికి ప్రతి ఒక్కరికి వీలున్నప్పుడు, ఆలుమగలు మాత్రం వాటిని పొందటానికి వీలు లేదంటారా? ఒకవేళ సంసారంలో సుఖసంతోషాలు లోపించితే ఆ పరిస్థితి ప్రకృతిసహజమైనది కాదని తెలుసుకోవాలి. ఆలుమగలు చారంతటాచారే నిర్మించుకొన్న అడ్డుగోడల ప్రభావంవల్ల అసహజ ప్రవృత్తికి లోనవుతున్నారన్న సత్యాన్ని గ్రహించగలగాలి. ఈ అడ్డుగోడలు చారిద్దరిమధ్యా ఉన్నప్పటికీ అవి బహిరంగంగా కనిపించవు. బాహ్యంగా గోచరించినట్లైతే వాటిని తేలికగా ఇద్దరూ కలిసి నిర్మూలించగలరు. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఉన్న ఈ అడ్డుగోడలు ఇతరులకు కనిపించవు. అందువల్లే అడ్డుగోడలు ఆలుమగల సంసారసుఖాన్ని దూరం చేస్తున్నప్పటికీ, వాటి ప్రభావాన్ని గుర్తించలేకపోతున్నారు. కనుక వాటిని నిర్మూలించే ప్రయత్నానికి ఉపక్రమించటంలేదు. ఈ ప్రయత్నం ఎవరికిచారే చేస్తే తప్ప లేకపోతే సఫలం కాదు.

వ్యక్తులు కనుక తమనురాము విమర్శించుకోగల శక్తిని పొందగలిగితే వారి సమస్యలన్నీ తేలికగా పరిష్కారం అవుతాయి. అయితే ఇతరులను విమర్శించినంత తేలికగా మనసు మనం విమర్శించుకోలేం. మన జ్ఞానేంద్రియాలు బాహ్య పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొన్నంత తేలికగా.

అంతర్గత విషయాలను విశ్లేషించలేవు. చాలామందికి తమ లోపాలను విశ్లేషించాలంటే విపరీతమైన ధయం. అందుకే ఈ ప్రయత్నం చేయరు. ఒకవేళ ఇతరులు తమ లోపాలను ఎత్తి చూపినప్పటికీ వాటిని సమర్థించుకుపోతారు. ఇట్లా వ్యక్తిగత లోపాలను సమర్థించుకొంటూ, అడ్డుగోడల మీద మరికొన్ని కట్టుకొంటూపోతే మన లోపాలు మనకి కనిపించవు సరికదా, అవే మన ఐశ్వర్యం లాగా కనిపిస్తాయి. ఇట్లా విలువలేని లక్షణాలకు కొత్త విలువలను ఆపాదించి మనకు లేని సంపదను ఊహించుకొంటూ, ఇతరులు కూడా మన ఊహకు సరిపోయేలాగా ప్రవర్తించాలి అనుకోవటం జరుగుతుంది.

ఇట్లా అసంగతంగా లేని విలువను ఇతరులనుంచి పొందాలని ఆశిస్తూ భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరితో నొకరు వ్యవహరిస్తే, ఒకరినొకరు మోసగించుకున్నవారవుతారు. తమ సుఖ సంతోషాలను రామే దూరం చేసుకొన్నవారవుతారు.



ప్రతి ఒక్కరూ తమను గురించి తమకున్న అభిప్రాయాలను, తమను గురించి ఇతరులకున్న అభిప్రాయాలతో పోల్చి, ఈ రెండింటి వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి కృషి చేయాలి. ఈ వ్యత్యాసం ఎమటివారి వ్యక్తిత్వ లోపంవల్ల రావచ్చు. లేక తమకు కనుమరుగై తమ లోనే ఉండవచ్చు. ఇట్లా అనేకులనుంచి వచ్చిన భిన్న స్పందనలను విశ్లేషిస్తే తమకు కనబడని తమ లోపాలు తేలికగా తెలుస్తాయి. అసలు వ్యక్తిగతమైన తన ప్రతిబింబాన్ని ఇతరుల దృక్కోణంనుంచి చూస్తే తన ఊహకూ, ఇతరుల అంచనాకూ ఉన్న తేడా చాలావరకు తగ్గిపోతుంది. అట్లా సమన్వయం చేసుకోగలిగితే అడ్డుగోడలు నిర్మూలించబడతాయి. అప్పుడు ఇతరులతో సదవగాహన పెరుగుతుంది. కుటుంబంలోనూ, సమాజంలోనూ సుఖసంతోషాలు లభిస్తాయి. ఇది స్వయంగా చెయ్యవలసిన కృషేగాని, ఇతరుల కృషినుంచి లభించే ఫలితంకాదు. ఈ ప్రయత్నం ఎంత తొందరగా చేస్తే అంత లాభం.

ఆదిమానవుని ప్రవృత్తులు

ఆదిమానవుడు అడవులలో నివసించే రోజులలో ఆత్మరక్షణ కోసం అతడికి రెండు మార్గాలు ఉండేవి. ఒకటి - తనకంటే ఎక్కువ బలమున్న శత్రువునికాని, మృగాన్నికాని ఎదుర్కోవలసి వస్తే పారిపోయే వాడు. రెండవది - శత్రువులను జయించగలను అనుకొంటే ఎదురు తిరిగి పోట్లాడేవాడు. అంటే తన బలాన్ని, తన ప్రత్యర్థి బలాన్ని అంచనా వేసుకొని, లాభనష్టాలను పరిగణించి నిర్ణయాలు చేసేవాడు. ఆ రోజులలో అతనికి ఆవసరమైన విషయ పరిజ్ఞానం లేకపోవటంవల్ల పరిమిలానుభవాన్ని ఆధారం చేసుకొని పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషించే వాడు.

విజ్ఞానం పెరిగినకొద్దీ విషయ పరిజ్ఞానం ఎక్కువవుతూ వస్తోంది. ప్రతి సమస్యకూ ఎన్నో ప్రత్యామ్నాయ పరిష్కార మార్గాలు గోచరిస్తున్నాయి. అందువల్లే ఇంతకు పూర్వంలా పారిపోవటమో, ఎదురు తిరిగి పోట్లాడటమో కాకుండా, ఇద్దరి మనుగడలకు భంగం వాటిల్లని విధంగా పరస్పరావగాహనతో ఎన్నో పరిష్కార మార్గాలు తెలుసుకున్నాడు. తమ పరిజ్ఞానాన్ని ఆధారం చేసుకొని, ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలలోని లాభనష్టాలను అంచనా వేసుకొని, తమ స్తోమతకు, సమర్థతకు అనువైన పరిష్కారాల్ని ఎంపిక చెయ్యటం అసంకల్పితంగా జరుగుతోంది.

ఈ ప్రయత్నంలో వ్యక్తిత్వానికి చాలా ప్రముఖస్థానం ఉంది. అంటే వ్యక్తిగతానుభవాలు, వ్యక్తిత్వ దోషాలు సమస్య పరిష్కార శక్తి మీద ఎనలేని ప్రభావం కలిగి ఉంటాయి. అందువల్లే ఎక్కువ చొరవ, తక్కువ చొరవ కలిగి ఉంటారు. ప్రమాదాలకు గురిచేసే పనులను

చేపట్టే ప్రవృత్తి కలవారిని ఆలోచనలేనివారని భావిస్తాం. అట్లాగే ఏమీ చొరవ తీసుకోకుండా వ్యక్తిత్వం కుంచించుకుపోయి ఉండేవారిని అసమర్థులుగా వర్ణిస్తాం. ఈ రెండు దశలకూ మధ్యగా చొరవతో పరిష్కరించుకోగల మార్గాలు అనేకం ఉన్నాయి. ఈ మార్గాలను అన్వేషించటానికి ఆలోచన అవసరం. అందువల్లే విజ్ఞులైనవారు ఒకే సమస్యకు అనేక పరిష్కారమార్గాలు సూచించగలరు. కాని ఆచరించేవారు మాత్రం తమ స్తోమతకు, సమర్థతకు అందుబాటులో ఉండే సలహాలను మాత్రమే పాటిస్తారు.

భార్యాభర్తల మధ్య ఎదురయ్యే సమస్యలకు పరిష్కారంగా ఎన్నో మార్గాలు కనిపిస్తాయి. నిరాశా నిస్పృహలకు లోనైనప్పుడు చొరవ తీసుకోటానికి ఉత్సాహంలేక కుంచించుకుపోయి ప్రవర్తించటం కనిపిస్తుంది. భౌతికంగా ఒకే యింట్లో ఉన్నప్పటికీ మానసికంగా ఎంతో దూరంగా ఉన్నట్లు ప్రవర్తించటం జరుగుతోంది. అంటే అధిమానవుడుగా ఉన్నప్పుడు ఆత్మరక్షణకోసం పారిపోయినప్పటి దానితో సారూప్యం ఉన్న ప్రవర్తన లాంటిది అన్నమాట. ఇలా సమస్యలనుంచి పారిపోతే పరిష్కార మార్గాలు లభించవు. పరిష్కారంలేని సమస్యలతో సతమతమవుతూ ఉంటే అంతర్గత మానసిక ఒత్తిడులు ఎక్కువై మానసిక, శారీరక దుగ్మతలు కలుగుతాయి. సామాన్యంగా శ్రీలలో వచ్చే హిస్టీరియా, ఎపిలెప్సీ, నడుము నొప్పి, తలనొప్పిలాంటి అనేక జబ్బులు ఈ పరాయన విధానం వల్లే వస్తున్నాయని అంటున్నారు మానసిక తత్వశాస్త్రవేత్తలు.

మానసిక తత్వశాస్త్రవేత్తలు కొన్ని సందర్భాలలో విధిలేక తిరగబడటం కూడా నిరాశా నిస్పృహల ప్రభావం వల్లనే అని అంటున్నారు. అంటే కుంచించుకుపోయి తమలో లాము ఇమిడివున్నా, తమ క్షేమానికి భంగం కలుగుతుందనే అభిప్రాయం కలిగినప్పుడు తిరగబడటం జరుగు

తుంది. ఉదాహరణకు తలుపులువేసి పిల్లిని కొట్టాలనిచూస్తే అది ఎదురు తిరిగి రక్కటం లాంటి ఆత్మసంరక్షణ విధానానికి సాదాశ్యమైన ప్రవర్తన అన్నమాట. ఇటువంటి ప్రవర్తన కూడా ఆదిమానవుని ప్రవృత్తికి సంబంధించినదే. విజ్ఞత లేక తాను నష్టపోతూ, ఇతరులకూ నష్టం కలిగించే విధానమున్నది. ఇట్టి ప్రవర్తనవల్లే ఆత్మహత్య, హత్యల లాంటి నేర ప్రవృత్తి బహిర్గతమవుతుంది.

మన సమస్య పరిష్కారానికి చిన్ననాటి పెంపక ప్రభావంవల్ల రూపుదిద్దుకొంటుంది. వినిన్న వారావరణంలో పెరిగిన భార్యాభర్తలు ఒకరి నొకరు ఆర్థం చేసుకొని జీవయాత్ర సాగించవలసి వచ్చినప్పుడు సమస్యలను విజ్ఞతతో పరిష్కరించు కోవటానికి కృషి చెయ్యాలి. కాని ఈ కృషి అవసరమైన దృఢ నిశ్చయం లోపించినప్పుడు, అది మానవుని ప్రవర్తనకు సాదాశ్యం కల ప్రవర్తనలో నిమగ్నమై, ఇద్దరికీ నష్టం కలిగించే విధంగా ప్రవర్తించటం జరుగుతోంది. ఎవరి పద్ధతులు వారికి ఉత్తమంగా గోచరిస్తాయి. ఎదుటి వారిని ఆర్థం చేసుకోసక్కరలేదని, తమను ఎదుటివారు ఆర్థం చేసుకోవటం లేదని పరస్పరం నిందారోపణ చేసుకొంటారు. ఈ ధోరణివల్ల పూర్తి అవగాహన లోపం ఏర్పడి, శారీరక మానసిక రుగ్మతలకు లోనవుతారు.

చిన్నతనంలో అలవాదైన వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు కొన్ని వ్యక్తిత్వ లోపాలుగా జీవితాంతం వెన్నాడుతూనే ఉంటాయి. వ్యక్తిత్వ లోపాలను సరిదిద్దుకోవటానికి రామే ప్రయత్నంచెయ్యాలి కాని, ఇతరులు బలవంతంగా మార్పులు తేలేరు. వ్యక్తి ప్రవర్తనలో మార్పు రావాలంటే తన ప్రవర్తన మీద తనకే విసుగు కలిగి ఆత్మ విమర్శ ద్వారా మార్పుకు ప్రయత్నించాలి. సామాన్యంగా వైఫల్యాల పరంపరలు, సామాజిక చైతన్యం లాంటి పరిస్థితుల ప్రభావంవల్ల విసుగు జనించి ప్రవర్తనలో మార్పుకు ప్రయత్నిస్తారు. మరికొన్ని సందర్భాలలో తమ ప్రవర్తనవల్ల కలిగే

బాధలనూ, వచ్చే సప్తాల్లనూ భరించలేక మార్పు తెచ్చుకోవాలనే దృఢమైన సంకల్పం ఏర్పడింది. ఆ పరిస్థితులలో దీక్షతో ప్రవర్తనలో మార్పుకు కృషి చెయ్యటం జరుగుతుంది.

పై రెండు విధానాలూ కాకుండా విజ్ఞానంవల్ల తన వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని తానే కనుక్కునే శక్తి ఏర్పడుతుంది. అంటే తనకు ఇతరుల కళ్ళతో చూడగలిగే శక్తి అన్నమాట! ఈ ప్రయత్నంలో ఇతరుల సహకారం చాలా అవసరం. స్వయంగా గాని, ఇతరుల ప్రబోధాల ప్రభావంవల్ల గాని తన వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని గుర్తించగలుగుతారు. ఆ లోపాన్ని సరిదిద్దుకోవడానికి నిర్మాణాత్మకంగా నిర్దిష్ట పథకాలు వేస్తారు.



ఈ ప్రయత్నంలో భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరికొకరు సహాయ సహకారాలు అందించుకోవలసి ఉంటుంది. ఇట్లా పరస్పరావగాహనతో కృషి చేసిన వాడు సుఖసంతోషాలతో సంసారాన్ని సాగించుకోగలుగుతారు.

పరిసరాల ప్రభావం

కొందరు మానసికోల్లాసం కొనం కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్ళాలనుకొంటారు. అంటే రాము నివసించే పరిసరాలు తమకు మానసిక సంక్షోభం కల్గిస్తున్నాయని అనుకొని ఆ సంక్షోభాన్ని కొత్త పరిసరాలు తగ్గిస్తాయని ఊహించుకొంటారు. చాలా మందికి బాహ్యవారావరణం ఉపకారిగాని అపకారిగాని కాదని తెలియదు. పరిసరాలు కాని, పరిస్థితులు కాని తటస్థంగా ఉంటాయి. వాటిని మన కన్వయించుకోవటంలో ఉపకారిగానూ, లేదా అపకారిగానూ అభివర్ణిస్తాం. అంటే మన ఊహలతో బాహ్య పరిస్థితులనూ పరిసరాలనూ పోల్చి, వాటిమధ్య ఉన్న తేడాలను ఉపకారిగానూ, లేక అపకారిగానూ నిర్ణయిస్తాం. ఊహలను మనోనేత్రంతో చూడగలం. బాహ్య పరిస్థితులను కళ్ళతో చూడగలం. మనోనేత్రానికి, కళ్ళకూ మధ్య ఉన్న అనుబంధం సానుకూలమైతే ఉల్లాసం ఉద్భవిస్తుంది. వాటి అనుబంధం వ్యతిరేకమైతే నిరాశా నిస్పృహలు జనిస్తాయి.

ఉల్లాసం శక్తినిస్తుంది. నిరుల్లాసం ఉన్న శక్తిని హరించి వేసి నిస్సత్తువగా చేస్తుంది. మన శక్తి, నిస్సత్తువ రెండూ మన ఆలోచనలతో ముడిపడి ఉన్నవన్నమాట! అందువల్లే ఒకే ఇంటిలో ఒకేరకమైన వారావరణంలో నివసించే భార్యాభర్తల మధ్య ఉల్లాసంలో ఎంతో తేడా కనిపిస్తుంది. ఒకరు ఆపరిమితమైన శక్తితో తమ కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమైతే, మరి ఒకరు నీరసంగా అసంతృప్తితో, విచారంగా కనిపిస్తారు. ఇటువంటి భార్యాభర్తలు ఈ పరిసరాలను వదిలి కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్ళినా వారి వ్యక్తిగత ప్రవృత్తులలో పెద్దగా తేడా కనిపించదు. అందువల్లే కొన్ని కుటుంబాలలో ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకోటానికి ఎంత డబ్బు

బర్చు పెట్టినా ఫలితం కన్పించదు. మామూలు జలుబు నుంచి అతి ప్రమాదకరమైన క్యాన్సరు వ్యాధి వరకూ అన్ని వ్యాధులూ యథార్థ పరిస్థితులకూ, ఊహలకూ మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసం వల్లనే కలుగుతాయి.

ఒక వ్యక్తి పరిసరాల ప్రభావం వల్ల నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై విచారంగా ఉన్నాడనుకొందాం. అతనికి ట్రాంక్విలైజరు వేసుకోమని డాక్టరు సలహా ఇచ్చారనుకోండి. ట్రాంక్విలైజరు వేసుకోగానే మెదడులో కొన్ని రసాయనిక మార్పులు జరిగి నిరుత్సాహం పోయి ఉత్సాహంతో సంతోషంగా కన్పిస్తాడు. మంచి ప్రభావం వల్ల అదే పరిస్థితులలో అంతర్గత రసాయనిక సంయోగం ద్వారా ఊహలలో మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల బాహ్య వారావరణానికి, ఊహలకూ సానుకూలత ఏర్పడి ఉత్సాహం జనించినదన్న మాట! బాహ్య వారావరణంతో ప్రమేయం లేకుండా, అంతర్గత రసాయనిక మార్పులవల్ల నిరుత్సాహం ఉత్సాహంగా మారే అవకాశం ఉన్నదని ట్రాంక్విలైజర్లు నిరూపించాయి. అందువల్లే ట్రాంక్విలైజర్ల వాడకం రోజు రోజుకీ పెరిగిపోతోంది. కొంత కాలానికి ట్రాంక్విలైజర్ల అలవాటు వల్ల ఎన్నో దుష్ఫలితాలు కలిగి మానసిక శారీరక రుగ్మతలుగా బహిర్గతమౌతున్నాయి. ఇన్ని అనర్థాలున్నా తాత్కాలిక ప్రయోజనం దృష్టిలో పెట్టుకొని అనేకులు ట్రాంక్విలైజర్లకు బానిసలవుతున్నారు.

ట్రాంక్విలైజర్లు వాడినపుడు మెదడులో కలిగే రసాయనిక మార్పుల వంటివే మత్తు పానీయాలను గాని, మత్తు మందులు గాని సేవించినప్పుడు జరుగుతాయి. అందువల్లే విచారాన్ని మరిచిపోవడానికి ఎన్నో రసాయనాలను వాడుతూ ఉంటారు. ఈ వాడకం అలవాటై సంతోషాన్ని, ఉత్సాహాన్ని రసాయనాల ద్వారా పొందవలసిన దౌర్భాగ్య స్థితికి చేరుకొంటారు.

ట్రాంక్విలైజర్లు, మత్తు పానీయాల లాంటి రసాయనాల వల్ల జరిగే అంతర్గత మార్పులు వాటి అవసరం లేకుండానే మానసిక సుస్థిరతను పెంపొందించుకోవడం ద్వారా తీసుకురావచ్చు. ఊహలను అదుపులో ఉంచుకోగలిగితే రసాయనిక మార్పుల వల్ల వచ్చే పరిణామం లాంటి వాటిని మందుల అవసరం లేకుండానే రప్పించవచ్చును. ఇట్లా ఊహలను బాహ్య వారావరణంతో సమన్వయించుకోవడానికి ఆత్మ విశ్వాసం, నిరంతర కృషి అవసరం. నిర్మాణాత్మక దృక్పథంతో పథకాలు రాయారు చేసి, మానసిక సుస్థిరతకు దీక్షతో ప్రయత్నిస్తే సత్ఫలితాలను సాధించవచ్చు. ఈ కృషిలో భార్యా భర్త లిద్దరూ ఒకరికొకరు అండగా ఉండి పరస్పరావగాహనతో ప్రయత్నిస్తే సాధించరానిదంటూ లేదు. ఇంత తేలికగా సుఖ సంతోషాలను పొందటానికి వీలున్నప్పటికీ చాలా మంది వ్యయ ప్రయాసలతో కూడిన లాభాలికోపకమనాన్ని కోరు కొంటారు.

కొందరు తమలో అంతర్గతంగా ఉద్భవించిన మానసిక వత్తిడి బహిర్గతం కానివ్వకుండా అణచిపెట్టుకుంటూ ఉంటారు. ఆ ఒత్తిడిని బహిర్గతం చెయ్యటానికి అవకాశం కోసం వేచి ఉంటారు. ఏ కొద్ది అవకాశం దొరికినా అసంగతంగా ప్రవర్తించి తమ ఒత్తిడిని కొంత తగ్గించు కొంటారు. ఎదాహరణకు స్నేహితులో చుట్టాలో ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరిమీద ఒకరు ఎన్నో ఆరోపణలు చేసుకొంటారు. ఇంటికి వచ్చిన అతిథులు రామే వారి కుటుంబ కలహాలకు కారణమనే దోష మనస్తత్వంతో మెలగడం కూడా జరుగుతుంది. ఆ పరిస్థితులలో స్నేహితులు కాని, చుట్టాలు కాని భార్యాభర్తలమధ్య సదవగాహన పెంచటానికి నిర్మాణాత్మకంగా సలహాలిస్తే వారిమధ్య వారధి కట్టినవారవుతారు. అప్పుడు వారి అంతర్గత వత్తిడులను ఎప్పటికప్పుడు బహిర్గతం చేసుకోవటానికి వీలవుతుంది. దిగమింగి భరించరాని స్థితి వచ్చే వరకు వేచి ఉండి అసంగతంగా ప్రవర్తించి బహిర్గతం చెయ్యవలసిన అవసరం

ఉండదు. ఎప్పటికప్పుడు తమ టిఫిన్లు, టావాలను బహిర్గతం చేసి ఇతరుల విమర్శలను సాదరంగా స్వీకరిస్తే బాహ్య వారాఘటం మన ప్రయత్నానికి సహకారిగా ఉంటుంది. ఇటువంటి క్లిష్ట చెయ్యటండా తమ ఉద్యోగాలనూ, ఉద్యోగాలనూ దిగమింగుతూ మానసిక శారీరక రుగ్మతలకు లోనైతే పరిసరాలను మార్చినా, వైద్యులను మార్చినా, మందులను మార్చినా ప్రయోజనం ఉండదు. మన ఆరోగ్యానికి మనమే బాధ్యులు.

ఎప్పుడు చూసిన మెహల్కే చూస్తూ
కూర్చోడు మేమిటండో?
అలాకామీర్
కెళ్ళొమండో.
పేంజిడుంటుంది.



పరిసరాలు కాని, వ్యక్తులు కాని, పరిస్థితులు కాని మనకు అపరాధాలు కాదు, ఉపరాధాలు కాదు. మన నిర్వచనాల ద్వారానే వాటికి, మనకి మధ్య అనుబంధాలనుకాని, వైషమ్యాలనుకాని సృష్టించుకొంటాం. అందు వల్ల ఆలు మగల మధ్య అనుబంధంకాని, వైషమ్యంకాని వ్యక్తిపరమైనవి కాని వారికి అతీతమైనవి కావు.

చెడు అలవాట్లు

కొందరి భార్యలు కాపరానికి రాగానే భర్తల అలవాట్లలో మార్పులు తీసుకు రావాలని చూస్తారు. అలవాట్లనేవి వ్యక్తికి భౌతికంగానూ, మానసికంగానూ సౌభ్యాన్ని కలిగించే ప్రభావం కలిగి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అస్థిరత్వం నుంచి స్థిరత్వం పొందటానికి వ్యక్తి చేపట్టే ప్రక్రియే అలవాటు.

మొదట్లో లాల్కారికోపశమనానికి అడ్డు తోవలో గమ్యాన్ని చేరు కొన్నా, ఆ తోవలోనే మళ్ళీ మళ్ళీ పయనించటం జరుగుతుంది. ఇట్లా అడ్డు తోవలో తొందరగా గమ్యాన్ని చేరుకోవచ్చనే విషయాన్ని స్వానుభవం ద్వారా చవిచూసిన వ్యక్తికి ఆ తోవలో ఇబ్బందులున్నాయనీ, ప్రత్యామ్నాయ సురక్షిత మార్గం ఉన్నదనీ ఎన్నిరకాల నీతిబోధలు చేసినా అవి నచ్చవు. వాటిని ఆచరించటానికి ప్రయత్నించరు. ఎప్పటికైనా లాను చేసే పని విసుగు కలిగించినా, లేక స్వానుభవంవల్ల కష్టనష్టాలకు గురైనా, తనకు లానే మార్పుకు ప్రయత్నించవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు అతని కృషికి భార్య సహాయ సహకారాలు అందించి అతని ప్రయత్నాన్ని ప్రోత్సహిస్తే మార్పు తొందరలో రావచ్చు. కాని రోజూ అతని లోపాలు ఎత్తిచూపి మారమని సలాయిస్తే మార్పు రాదు సరిగదా - మరింత పట్టుదలతో లాము చేసే పనిని కొనసాగిస్తారు. ముఖ్యంగా భార్యకు లొంగిపోయారనే విమర్శకు గురిచావలసి వస్తుందనే భయంతో భర్త తన ఆచిక్యాన్ని నిలబెట్టుకోటానికి భార్య సలహాలను పెడచెవిని పెట్టటం జరుగుతుంది.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సిగరెట్టు కల్పడం ప్రమాదకరమని అనేక ప్రచారాల ద్వారా సలహాలందిస్తున్నప్పటికీ సిగరెట్టు ఉత్పత్తివారులు కోట్లాది రూపాయలు లాభాలు గడిస్తున్నారు. సిగరెట్టు ఉత్పత్తికూడా అంతలేకుండా పెరిగిపోతుంది. అసలు సిగరెట్టు కార్మికులనే వాంఛ ఎట్లా జనిస్తుంది? ఆ చెడు అలవాటును మానటానికి ఉన్న ఇబ్బందులను గురించి అర్థం చేసుకుంటే, సిగరెట్టు మాన్పించటానికి చేసే ప్రయత్నానికి కొంత ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

మొదట్లో స్నేహితుల బలవంతమీద సిగరెట్టు కల్పటం మొదలవుతుంది. సిగరెట్టు పొగను లోపలకు పీల్చినప్పుడు ఆ వేడిగాలి ఊపిరితిత్తులలోని అంతర్యాగాలకు వెచ్చదనాన్ని అందిస్తుంది. ఈ వెచ్చదనంవల్ల హాయి లభిస్తుంది. మనం పీల్చే గాలిలో ఇరవైరెండు శాతం ప్రాణవాయువు ఉంటుంది ఈ ప్రాణవాయువు ఊపిరితిత్తులలోని రక్తనాళాల్లో ఉండే రక్తంలో అంతర్గతమైన బొగ్గుపులుసు వాయువును బయటకు నెట్టివేసి దాని స్థానంలో రక్తంలో మిశితమై శరీర అంతర్యాగాలకు సరఫరా అవుతుంది. ఈ విధానంలో గుండె నిముషానికి డెబ్బైరెండు సార్లు కొట్టుకొని రక్తాన్ని ఊపిరితిత్తులకు పంపిస్తూ ఊపిరితిత్తులలోని ప్రాణవాయువుతో మిశితమైన రక్తాన్ని శరీర భాగాలకు సరఫరాచేస్తూ ఉంటుంది. మన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలద్వారా నిముషానికి పదిహేనుసార్లు శ్వాసకోశంలోని రక్తానికి ప్రాణవాయువును సరఫరా చేస్తూ ఉంటుంది. ఈ ప్రక్రియలన్నీ అసంకల్పితంగా నిర్ణీత పద్ధతుల ప్రకారం జరిగిపోతూ ఉంటాయి.

చాలావరణంలోని ప్రాణవాయువుకు బదులు మర శ్వాసకోశంలోని సిగరెట్టు పొగను పీల్చినప్పుడు అక్కడి రక్తకణాలు ప్రాణవాయువు కోసం ఎగబడతాయి. మోలాదుకంటే తక్కువ ప్రాణవాయువు ఉండటం

వల్ల రక్తకణాలు ఒకచానితో ఒకటి పోటీపడి ఊపిరి తిత్తుల కండరాలను కుదిస్తాయి. ఆ కుదింపువల్ల శరీరాన్ని మాల్టీషు చేసినప్పుడు కలిగే అనుభూతి పొందుతారు. మాల్టీషుకు అలవాటుపడిన శరీరం మాల్టీషు లేకుండా సంక్షోభానికి గురైనట్లుగానే, సిగరెట్టు తాగకపోతే ఊపిరి తిత్తులలోని కండరాలుకూడా కొంత బాధకు గురి అవుతాయి. ఈ బాధను నివృత్తి చెయ్యటానికి సిగరెట్టు అవసరం ఉంటుంది. ఇట్లా రోజూ అనేకసార్లు శ్వాసకోశంలోని కండరాలు ఈ అనుభూతి పొందిన తరువాత సిగరెట్టు మానివేయాలంటే ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. భార్య సలాయంపుకంటే సిగరెట్టు కాల్యకపోతే ఉండే బాధ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి భార్య ఎంత మొత్తుకుంటున్నా భర్తలు సిగరెట్టు మానరు.

సిగరెట్టు మానేయాలనే దృఢ సంకల్పం గనుక భర్తకు కలిగితే ఊపిరితిత్తులలోని కండరాలవల్ల ఏర్పడ్డ భౌతిక బాధను మానసిక ప్రభావంతో అధిగమించవచ్చు. అందువల్లే కొందరు భర్తలు సిగరెట్టు మాని వేయగలుగుతున్నారు. అంటే మానేయటానికి కావలసినది మనోబలమే కాని భార్యల సాధింపు కాదు. భర్తలను సుముఖులుగా చేసుకొని సిగరెట్టు మానేయాలనే నిర్ణయాన్ని వారే తీసుకొనేటట్లు చెయ్యగలిగితే ఆశయసిద్ధి కలుగుతుంది.

కొంతమంది భర్తలు అవివాహితులుగా ఉన్నప్పుడు స్నేహితుల ప్రోద్బలంవల్ల తాగుడుకు అలవాటుపడతారు. ముఖ్యంగా నిరాశా నిస్సృహలకు లోనైనప్పుడు మానసికోల్లాసానికి తాగుడు సహకరిస్తుంది అంటే నిరాశా నిస్సృహలను జనింపజేసే మెదడులోని భాగాలను తాత్కాలికంగా మత్తు పానీయాల ద్వారా బంధబారేటట్టు చేస్తే వాటి నుంచి ఉద్యవించే నిరాశా నిస్సృహల సంకేతాలు ఆగిపోతాయి. అప్పుడు ఉల్లాసంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఆ ఉల్లాసం సానుకూల మానసిక ఒత్తిడులవల్ల

వచ్చినది కాదు. ప్రతికూల మానసిక ఒత్తిడిని తాత్కాలికంగా తగ్గించటం వల్ల ఏర్పడిన సానుకూల పరిస్థితి. ఇట్లా రసాయనాల సహకారంతో మెదడులో జరిగే ప్రక్రియలు అంతర్గత మానసిక ఒత్తిడిని తాత్కాలికంగా తగ్గిస్తాయి. కొన్నాళ్ళకు ఇది ఆలవాటుగా మారిపోతుంది. ఎప్పుడైనా భరించరాని మానసిక ఒత్తిడి ఏర్పడినప్పుడు రసాయనాల అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఈ రసాయనాలే వేరు వేరు పేర్లతో మత్తు పానీయాలుగా లభిస్తాయి. కాలక్రమేణా వాటి మోలాదు ఎక్కువ చెయ్యవలసి ఉంటుంది. వీటివల్ల శరీరానికి కూడా భౌతికంగా హాని కలుగుతుంది. ఒకవైపు వ్యయ ప్రయాసలు ఎక్కువవుతూ శరీరారోగ్యం షీటిస్తున్న సందర్భంలో భార్య సాధింపు మానసికంగా కూడా నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆ పరిస్థితుల్లో తాగుడు మానరు సరికదా, భార్య సాధింపువల్ల ఏర్పడ్డ సంక్షోభాన్ని తట్టుకోటానికి మరింత ఎక్కువ తాగుతారు. అందువల్ల ఆశించిన ఫలితం లభించకపోగా హానికూడా జరుగుతుంది. మనోదర్శ్యాన్ని పెంచుకొని



పూర్వపు చెడు అలవాట్లు మార్చుకోడానికి కృతనిశ్చయం ఆవసరం. దీనికి భార్య అవసరంకాని, సాధింపుకాదు.

ఇట్లా అనేక చెడు అలవాట్లు విధిన్న పరిస్థితుల ప్రభావంవల్ల పెళ్ళి కాకమునుపే భర్త ప్రవర్తనలో చోటు చేసుకొంటాయి. వీటిని ఒక్కసారే శత్రుచికిత్స చేసి తీసివేయవచ్చుననే ఉద్దేశంతో కొందరు భార్యలు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. ఈ ప్రయత్నాలు విపరీత పరిణామాలకు దారి తీస్తాయి. అందువల్ల భార్యాభర్త లిద్దరూ తమ లక్ష్యాలను, గమ్యాలను సమిష్టిగా నిర్ణయించుకొని ఒకరికొకరు అండగా నిలబడి పురోగమించాలే కాని, ఒకరిమీద ఒకరు కక్షగట్టి సాధింపు ప్రక్రియతో ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకురావాలంటే సాధ్యపడదు.

సినిమాల ప్రభావం

యుక్త వయస్సులో ఎన్నో ఆశలు, ఊహలు కలుగుతాయి. ఈ ఊహలన్నీ ముఖ్యంగా చూసే సినిమాల ఇతివృత్తం నుంచీ, చదివే సాహిత్యం నుంచీ, సహచరుల సంచాషణలలో నుంచీ ఉత్పన్నమయ్యే భావాలకు రూపకల్పన.

ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలు తమకు కాబోయే భర్తల గురించి ఆలోచించేటప్పుడు ఒడ్డున పొడుగుగా ఉండి, అందమైన ఇంపోర్టెడ్ కారులో విలాసంగా తిరిగే యువకుణ్ణి గురించి ఆలోచిస్తారు. సినిమాలలో చూసినట్లుగా పార్కులలోనూ, తటాకాలలో బోటు షికార్లు చేస్తూనో, మంచు కొండలపై స్కీయింగు చేస్తూనో అనందంగా తిరగాలని అనుకొంటారు. పెద్ద ఇళ్ళు, ఖరీదైన సోఫాలు, టి.వి. సెట్లు, వి.సి.ఆర్.లాంటి అన్ని సౌకర్యాలతో ఇంటి పనులు చేయటానికి పని మనుషులు ఉన్న కుటుంబంలోకి కోడలుగా వెళతానని ఊహించుకొంటారు. అత్తగారు తనను విమర్శించదనీ, తానే అత్తగారి మీద అధికారం చెలాయించవచ్చననీ అనుకొంటారు. ఇట్లా ఊహించుకొంటున్న యువతికి వివాహమైన తరువాత యథార్థ పరిస్థితులలో సమన్వయం కుదరటం కష్టం. ఆ పరిస్థితులలో భర్త ఎంత ఆదరం, అనురాగం కనపరచినా ఊహకూ, యథార్థానికి మధ్య ఉన్న తేడాలను సమన్వయం చేసుకోలేక మానసిక సంక్షోభానికి లోనవుతారు.

ఈనాడు రచనలలో ఎక్కువ భాగం యువతీయువకులను రెచ్చగొట్టే విధంగా, అనేక సన్నివేశాల సృష్టితో వాటిని యథార్థాలని నమ్మించే ప్రయత్నం జరుగుతోంది. దీనికితోడు పాస్పాత్య దేశాలలోని అనేక

సంప్రదాయాలనూ, ఆచార వ్యవహారాలనూ అత్యుత్తమమైనవిగా, అనుకరణీయాలుగా అభివర్ణించటం జరుగుతూంది వ్యాపారరీత్యా జరిగే ఈ ప్రయత్నాలను యువతీయువకులు మార్గదర్శక సూత్రాలుగా తీసుకొని తమ భావి జీవితాన్ని ఆ పంథాలో గడపాలని అసంగతంగా ఊహించుకొంటున్నారు. అందువల్లే అనేక వివాహాలు విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి. పాశ్చాత్య సంప్రదాయాల ప్రకారం విడాకు లిచ్చుకోవటంలో అనౌచిత్యం ఏమీ కనిపించదు. ఈ మధ్య చేసిన సర్వేలో అమెరికాలోని అనేక పట్టణాలలో మూడు వివాహాలలో రెండు వివాహాలు మొదటి అయిదు సంవత్సరాలలోనే విడాకులతో అంతమవుతున్నాయని తెలియపర్చింది. అటువంటి సంప్రదాయాలనూ, ఆచార వ్యవహారాలనూ అనుకరించి వివాహ వ్యవస్థను విచ్ఛిన్నం చేసుకోవలసిన అవసరం మనకు లేదు. కాని మన సినిమాలు, నవలా సాహిత్యం ఎక్కువ మోలాదులో ప్రేక్షకుల ఫాంటసీని తృప్తి పరచటానికై అసంగత సన్నివేశాలను సృష్టించి అవే నిత్య జీవితానికి మార్గదర్శక సూత్రాలుగా చిత్రీకరించటం మూలంగా అమాయకులైన ప్రజలు మోసపోతున్నారు.

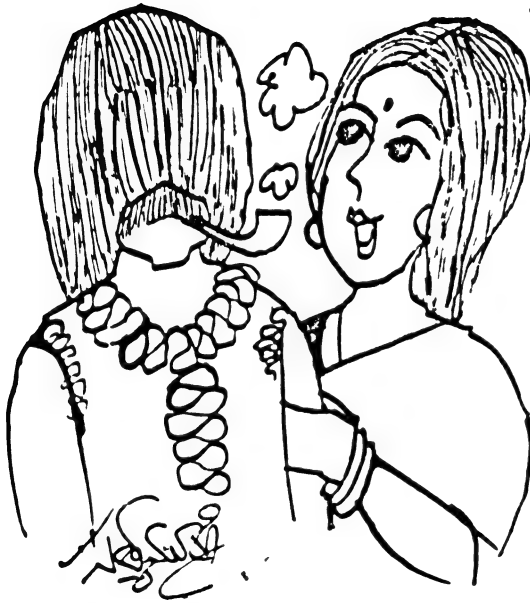
అట్లాగే అనేక మంది యువకులు తమకు కాబోయే భార్య సినిమాలోని హీరోయిన్ లాగా అందంగా ఉండాలని ఊహించుకొంటారు. లక్షాధికారి ఏకైక కుమార్తె తమకు భార్యగా లభించాలని - మామగారి కారు, బంగళా, సకల ఐక్యతలు తమకు వరకట్నంగా లభించాలని అనుకొంటూ ఉంటారు. ఎక్కడో నూటికి, కోటికి ఒక్కరికి అటువంటి అదృష్టం కలిగితే, తమకు దురదృష్టకర నష్ట జాతకురాలైన భార్య లభించిందని తమ నిరాశా నిస్పృహలను భార్య మీద అక్కసు రూపంలో వెలిబుచ్చుతారు. అమాయకురాలైన భార్య భర్త అసంగత ప్రవర్తనకు కారణాలు తెలియక తన ప్రవర్తన లోపంవల్లే భర్త కోపంగా ఉన్నాడను

కొని ఎంత అనువుగా నడచుకొన్నా ఫలితం దక్కదు. చివరకు ఈ గృహ కలహాలు ఆత్మహత్యలకు దారితీస్తాయి.

సామాజిక సమస్యలకు పరిష్కార మార్గం చూపించవలసిన బాధ్యత రచయితలపై చాలా ఉంది. అందువల్ల వ్యాపారదృష్టితో కాకుండా పరిష్కారం సూచించాలనే నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచనలతో సమస్యలను తమ రచనలలో పేర్కొనాలి. ప్రతి సమస్యనూ బాధ్యతాయుతంగా విశ్లేషించి, కారణాలు కనుగొని వాటి పూర్వాపరాలను చర్చించాలి. అనుసరణ యోగ్యమైన ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను పరిష్కారాలుగా చూపించాలి. ప్రతి పరిష్కార మార్గంలో ఉన్న లాభ నష్టాలను అంచనా కట్టి వివరించాలి.

ఈ మధ్య శాస్త్ర పరిజ్ఞానాన్ని విశదీకరిస్తున్నామనే నెపంతో ఎన్నో నేర ప్రవృత్తుల ప్రేరణకు దారి తీసే రచనలు వెలువడుతున్నాయి. హింసను ప్రోత్సహించే, క్రూర కృత్యాలకు పాల్పడే ముఠాల ఆధిక్యాన్ని కథావస్తువుగా చేపట్టి ఎన్నో అసంగత ప్రవర్తనలను సామాజికంగా ఆమోదయోగ్యమైన కృత్యాలుగా నిరూపించటానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. ఇటువంటి సాహిత్యం, సినిమాలు యువకులపై చెడు ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా పదమూడు - ఇరవై సంవత్సరాల ప్రాయంలో ఉన్న యువతీ యువకులు సమాజంలోని మార్పులను అర్థం చేసుకోలేక సరమతమవుతున్న తరుణంలో - నేర ప్రవృత్తిని పరిష్కార మార్గంగా చూపించే అసంగత వివరణలు, దృశ్యాలు వారికి తేలికగా నచ్చుతాయి. యథార్థ పరిస్థితులనుంచి విముక్తి పొందటానికి పాంటసీ సహకారిగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వ్యక్తిలోని నేర ప్రవృత్తికి రూపకల్పన చెయ్యటానికి ఇవి సాధనాలుగా ఉపకరిస్తాయి. అనేక సందర్భాలలో నేరం చేసినవారు తమ నేర ప్రవృత్తి ఇటువంటి పరిస్థితులు కారణభూతాలయ్యాయని ఒప్పుకోవటంకూడా జరిగింది.

ఈనాడు యువతీ యువకులలో కనిపించే పాశ్చాత్య జీవన విధానంమీది మోజును నిరుత్సాహపరిచే రచనలు సుప్రదాయాలనూ, ఆచార వ్యవహారాలనూ సమర్థిస్తూ, ఉదాహరణలతో మన సంస్కృతికి అనువుగా ఉండే రచనలు గ్రామీణ జీవితాన్ని స్థిరీకరించటానికి ఉపయోగ పడతాయి. సమాజంలో పదిహేనుశాతం ఉన్న పట్టణ ప్రజల జీవితాన్ని కథావస్తువుగా చేపట్టి “అదే మన సంస్కృతి” అని పల్లె ప్రజలకు రెచ్చ గొట్టటం మంచిదికాదు. పల్లెప్రజలు అనాగరికులనీ, అమాయకులనీ అభివర్ణిస్తూ, పట్టణ జీవితం సకల సౌకర్యాలతో నిండి ఉందనీ నిరూపించటానికి ప్రయత్నిస్తే గ్రామీణ ప్రజలు అత్యధిక సంఖ్యలో పట్టణాలకు వలస వెళ్ళే ప్రమాదం ఉంది. ఆ పరిస్థితులలో ఇప్పటికే దుర్భరమైన పట్టణ జీవితంలో మరింత క్లిష్టపరిస్థితులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.



మొహం
కనిపింపేలా
దున్నకుంటే
మిడింకా
బొగుంటారయ్యే

గ్రామాలలో బుద్ధిగా వ్యవసాయం చేసుకొనే యువకునికి భార్య దొరకటం కష్టమౌతోంది పట్టణాలలో ఆకలాయితనంగా తిరిగే చిన్న ఓద్యోగితైనా పిల్లనివ్వటానికి సిద్ధమౌతున్నారు తల్లిదండ్రులు. తమ కుమార్తెల భావి జీవితాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని గుడానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలికాని, పట్టణ వ్యామోహంలోపడి తమ కుమార్తెలను పల్లెలనుంచి పట్టణాలకు వలస పంపకూడదు. సుఖశాంతులనేవి పట్టణాలకుగాని, పల్లెలకుగాని పరిమితం కావు. సంతోషంగా జీవించటానికి ఆలుమగల పరస్పరావగాహన అవసరం. ఈ అవగాహన పెంపొందించటానికి సాహిత్యం తోడ్పడాలి. సినిమాలు మార్గదర్శకం కావాలి. ఈ విధంగా కృషిచేసిననాడు ఎక్కువ కుటుంబాలు సుఖశాంతులతో ఆనందంగా జీవించటానికి వీలవుతుంది.

ఆప్యాయ అనురాగాల ప్రభావం

వ్యక్తి సృజనాత్మక శక్తి సామాన్యంగా ఆ వ్యక్తికి లభించే ప్రోత్సాహంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎంతోమంది తెలివిగల ఆడపిల్లలు వివాహమైన తరువాత తమ తెలివితేటలను తగిన పనులలో నిమగ్న పరచడం లేదు. కాలేజీల్లోనూ, విశ్వవిద్యాలయాల్లోనూ గుర్తింపు పొందిన ఉద్యోగార్హత ఉన్న యువతులు వివాహం కాగానే తమ శక్తియుక్తులను సద్వినియోగం చెయ్యకుండా ఉండడాన్ని సామాన్యంగా చూస్తూ ఉంటాం. సృజనాత్మక శక్తి దైనందిక వాడకంవల్ల రాణిస్తుంది. సమర్థతను వెలికి తీయగల క్లిష్ట సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు సృజనాత్మక శక్తి అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఇట్లా నిరంతరం సామర్థ్యాన్ని సమస్య పరిష్కార శక్తిగా వాడుతూ వస్తే అది అభివృద్ధి చెందుతుంది. గుర్తింపు లభిస్తుంది. విజయ పరంపరలు వ్యక్తి ఉత్సాహానికి కారణభూతమవుతాయి.

సృజనాత్మక శక్తి ఉండి, దాని అభివృద్ధికి కృషి చెయ్యకపోతే కాలక్రమేణా ఉన్న శక్తి కూడా పోతుంది. యాంత్రికంగా ఉత్సాహాన్ని కోల్పోయి దైనందిన గృహ కృత్యాలలో నిమగ్నమైతే కొంత కాలానికి మంద మతులుగా తయారవడం కూడా జరుగుతుంది. అంతర్గతమైన మానసిక ఒత్తిడి ఇతరులతో తమకున్న సత్సంబంధాలను చెడగొడు తుంది. విద్యాధికులైన ఛార్జా భర్తలు అనేక సందర్భాలలో యాంత్రికంగా జీవించడం మనం చూస్తూ ఉంటాం. కొంత కాలానికి వాని అసంగత ప్రవర్తన వారి విదాకులకు కూడా కారణమవుతుంది. ఛార్జా భర్తలకు ఒకరి అవసరం ఒకరికి లేని సందర్భాలలో విదాకుల ప్రయత్నం జరుగుతుంది. కాని సృజనాత్మక శక్తిని నిరంతరం ఉప

యోగించుకోవలసి వచ్చిన సందర్భాలలో ఒకరినొకరు సంప్రదించు కుంటారు. క్లిష్ట పరిస్థితులలో పరస్పర సంప్రదింపులు అవసర మవుతాయి. అంటే ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడి ఉండే సన్నివేశాలు వారిని దగ్గరకు చేరుస్తాయి. అందువల్లే మధ్య తరగతి కుటుంబాలలో ఉండే అనుబంధం ఐశ్వర్య వంతుల ఇళ్ళలో కనపడదు. అట్లాగే వీడ వారిలో కనిపించే ఆప్యాయత మధ్య తరగతి కుటుంబాలలో ఉండదు. అంటే ఐశ్వర్యం అనుబంధానికి ఆప్యాయతకూ అడ్డు గోడ అని రాదు. పరస్పరం సంప్రదింపులతో ఒకరి సృజనాత్మక శక్తి ఇంకొకరికి స్ఫూర్తి నిస్తూ, పరస్పర గౌరవాలతో జీవితం కొనసాగించినాడు సుఖ శాంతులు ఆయాచితంగా లభిస్తాయి.

ఒకరి అవసరం ఇంకొకరికి లేకుండా, ఎవరి ఆలోచనా పరిధిలో వారు ఉంటూ, తమ దీహాలను, వాంఛలను బహిర్గతం కాకుండా దిగ మింగుతూ వస్తే అంతర్గత మానసిక ఒత్తిడి భరింపరాని స్థాయికి చేరు కొని, మానసిక శారీరక దుగ్మతలకు దారి తీస్తుంది. తమ కష్టసుఖాలను నిష్కర్షగా ఇతరులతో చర్చించగలిగితే అంతర్గతంగా ఉన్న ఒత్తిడి చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది. చీముతో ఉన్న కురుపును శత్రుచికిత్స ద్వారా తీసేస్తే బాధానివృత్తి అయినట్లుగా, తమలో అంతర్గతంగా ఉన్న బాధ లనూ, కష్టసుఖాలనూ ఇతరులకు చెపితే మనస్సు తేలిక అవుతుంది. కురుపుకు శత్రు చికిత్స చేసినట్లు, నిగూఢంగా ఉన్న మానసిక ఒత్తిడు లను బయటకు తీయడానికి కొంత ప్రయత్నం అవసరం. అసలు మనం ఎవ్వరితోనైనా మనసు విప్పి మాట్లాడగలిగితే ఎంతో స్వస్థత చేహురు తుంది. ఈ ప్రక్రియలో ఏదవ వలసివస్తే మరింత ఆలోచ్యం. మనకు ఉద్రేకాలు, ఉద్వేగాలు కలిగినప్పుడు అనేక గ్రంథులనుండి వెలువడే హానికరమైన హార్మోనులు రక్తప్రసరణలో కలుస్తాయి. ఈ ప్రమాదకర మైన రసాయనాలు కన్నీటి ద్వారా బహిర్గతమైతే శరీరానికి షేమం.

అందువల్లనే మన శరీరానికి అవసరంలేని రసాయనాలను అప్పుడప్పుడు బహిర్గతం చెయ్యటానికి వీలుగా కన్నీటిని సాదనంగా వాడుతూ ఉంటాం. ఇట్లా అప్పుడప్పుడు కష్టం కలిగినప్పుడు ఏడుస్తూ ఉండటంవల్ల శ్రీలలో హృద్రోగాల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అసలు పురుషులు కనుక శ్రీలకుమల్లే తరచు ఏదవగలిగితే వారి హృద్రోగాల సంఖ్య సగానికి తగ్గిపోతుందని వైద్యశాస్త్ర నిపుణులు అంటున్నారు. భౌతికంగా మన సంరక్షణార్థం ఎన్నో ఏర్పాట్లున్నాయి. కాని సామాజిక నైతిక విలువల ఆధారంగా మన ప్రవర్తనలో వచ్చిన మార్పులవల్ల అంతర్గత సంరక్షణ విధానాలను సమయోచితంగా ఉపయోగించుకోలేక పోతున్నాం. తత్ఫలితంగా ఎన్నో మానసిక, శారీరక రుగ్మతలకు లోనవుతున్నాం. మనం ఒకరికి ఎంత ప్రేమ వాత్సల్యాలను అందిస్తే ఇతరులుకూడా మనకు అదే స్థాయిలో అందిస్తారు. అనురాగం, ఆప్యాయత ఇచ్చి పుచ్చుకోవడంలో నేర్పరితనం కావాలి. దీనికి పరస్పరానురాగం అవసరం, అనురాగంలో



చాగంగానే మనసు విప్పి మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి. మనసు విప్పి మాట్లాడగలిగిన చామ అంతర్గత మానసిక చిత్తిడి చానుతట అదే ఆంతర్థానం అవుతుంది. శారీరక మానసిక సుస్థిరత ఏర్పడుతుంది ప్రతి మటుంబంలోనూ వ్యక్తి సృజనాత్మక శక్తిని వెలికి తీసుకువచ్చే పరిస్థితులను కల్పించాలి. ప్రతిఒక్కరూ సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ఆలోచించగలరనే విషయాన్ని గుర్తించాలి. ఒకరు ఆలోచించడం కంటే ఇద్దరు ఆలోచించడంవల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనం చేకూరుతుందని నమ్మాలి. ఆ నమ్మకాల్ని ఆచరణలో పెట్టాలి. ఆ ప్రయత్నంలో చాగంగానే మనసు విప్పి మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి. అప్రయత్నంనూ, అనురాగాన్నీ అరమిక లేకుండా వ్యక్తపరచడానికి వెనుకాడకూడదు. ఇట్లా సిర్మాదాత్మకంగా పరస్పర సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రవర్తిస్తే సుఖసంతోషాలు అయాచితంగా లభిస్తాయి. ఆలుమగలు లను రాగంతో జీవించడం నేర్చుకుంటే వారికి, సమాజానికి కూడా ఎంతో శ్రేయస్కరం.

—: 0 :—

సుఖ సంతోషాలు

సుఖ సంతోషాలు బజారులో కొనుక్కునే వస్తువులని కొందరు ఊహించు కొంటారు. ముఖ్యంగా కొన్ని వస్తువులను కొన్నప్పుడు వారికి కలిగే సంతోషాన్ని ధబ్బుతో కొన్నట్టుగా అనుకొంటారు. కాని వారికి ఆ వస్తువువల్ల కలిగే సంతోషం తమకూ, ఆ వస్తువుకూ ఉన్న సంబంధం ద్వారా మాత్రమే కలుగుతుంది. ఈ సంబంధం ఆలోచనలోనే ఉందికాని, వెచ్చించిన ధరలో లేదు. మన పరిసరాలలో ఉన్న పరిస్థితులను సమన్వయం చేసుకొనగలిగితే సుఖ సంతోషాలు ఖర్చు లేకుండానే లభిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఒక గ్లాసులో ఉన్న సగం నీళ్ళను రెండు దృక్కోణాలనుంచి చూడవచ్చు. ఆశావాది అయితే గ్లాసు సగం నిండి ఉన్నదని అనుకొంటాడు. ఆ నిండుదనంలో ఉన్న సంతోషాన్ని అనుభవిస్తాడు. నిరాశావాది అయితే గ్లాసు సగం వెలితిగా ఉందని విచారిస్తాడు. అందువల్ల ఆశావాదులకు ఎనలేని ఆనందం ఖర్చు లేకుండానే కనిపిస్తుంది.

ప్రతి వ్యక్తి తనను గురించి కొన్ని అంచనాలు వేసుకొంటాడు. సామాజిక స్పందన ద్వారా ఇతరుల దృక్కోణం నుంచి తనను తాను చూసుకోగలుగుతాడు. తన అంచనాకూ, ఇతరుల అంచనాకూ వ్యత్యాసాన్ని సమన్వయం చేసుకోగలిగితే సుఖ సంతోషాలు లభిస్తాయి. ఈ సమన్వయ కృషిలో తన లక్ష్యాలను, గమ్యాలను మార్పు చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. ఈ ప్రయత్నాన్ని అంచెలవారీగా చెయ్యాలి.

మొదటి దశలో మన శక్తి సామర్థ్యాలు ఆశించిన ఫలితాలను పొందటానికి సరికూగగలవో లేవో నిర్దిష్టంగా తెలుసుకోగలగాలి. అంటే తమ యొక్క సామర్థ్యాన్ని దౌర్బల్యాన్ని సరిగ్గా అంచనా

కట్టగలగాలి. తమ లబ్ధ్యలనూ గమ్యాలనూ చేరుకోవటానికి తమకున్న అలసత్వం ఆడ్డు తగలకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఇతరులతో ఉన్న మన సత్సంబంధాలు మనలోని పోట్లాడే ప్రవృత్తి ద్వారా చెడి పోకుండా చూసుకోవాలి. అనేక సందర్భాలలో చింతనలో ప్రేమ వాత్సల్యాలు కరువైతే వాటిని సంపాదించడానికి మనలోని పోట్లాడే ప్రవృత్తి సమస్య పరిష్కార శక్తిగా రూపొందుతుంది. అది వ్యక్తిత్వ లోపంగా జీవితాంతం ప్రతి క్లిష్ట పరిస్థితిలోనూ బహిర్గతమవుతూ ఉంటుంది. చాలా మంది ఈ లోపాన్ని గుర్తించలేక ప్రతి పోట్లాటకూ ఎదుటివారే బాధ్యులని చూపటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆలుమగల మధ్య కీచులాటలు చాలా వరకు ఇటువంటి వ్యక్తిత్వ లోపం వల్లనే వస్తూ ఉంటాయి ఆ పరిస్థితులలో సుఖ సంతోషాలను పోట్లాట ద్వారా పొందాలని చూస్తారు. అంటే చిన్నతనంలో ప్రేమ వాత్సల్యాలను కోల్పోయినప్పుడు ఈర్ష్యా ద్వేషాల ప్రేరేపణ వల్ల ఇతరులతో పోట్లాడి చాకి అసౌకర్యం కలిగించినప్పుడు రాము పొందే అనుభవమే సుఖ సంతోషాలకు ప్రతీకలుగా మిగిలిపోతాయి. దానితో ఎప్పుడయినా సుఖ సంతోషాలు పొందాలంటే ఈర్ష్యా - ద్వేషాలు అవసరం అనిపిస్తుంది. అందువల్ల కుటుంబంలో కీచులాడుకొంటే తప్ప ఆనందం లభించదనే అపోహతో ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఎత్తిపొడుపుల ధోరణిలో సాధించటం సహజ ప్రవృత్తిగా రూపొందుతున్నది. ఇటువంటి పరిస్థితిని నిర్మాణాత్మక కృషిలో ఎదుర్కొంటే తప్ప సుఖసంతోషాలు కుటుంబంలో లభించవు.

ఈ కృషిలో భాగంగా బాహ్య వారావరణాన్ని సాదరంతో స్వీకరించాలి. అంటే ప్రతి ఒక్కరికీ మనలాగే సుఖసంతోషాలను అనుభవించే హక్కు ఉన్నదని గుర్తించాలి. మన సుఖసంతోషాల కోసం ఇతరుల హక్కును భంగపరచకూడదనే విషయాన్ని గ్రహించాలి. ఇతరులకూ,

మనకూ కూడా ఒకరి హక్కులను ఒకరు భంగపరచకుండానే సుఖ సంతోషాలు లభించటానికి మార్గాలుంటాయనే విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకొని కృషి చెయ్యాలి. ఇట్లా చార్యాభర్తలిద్దరూ తమ వ్యక్తిత్వ లోపాలను నిర్మాణాత్మక కృషి ద్వారా విసర్జించి, ఇద్దరికీ సుఖసంతోషాలు లభించే మార్గాలను అన్వేషిస్తే ఖర్చు లేకుండానే సుఖ సంతోషాలు లభిస్తాయి. ఇది శ్రమతో కూడిన పని. దీనికి పరస్పరావగాహన అవ

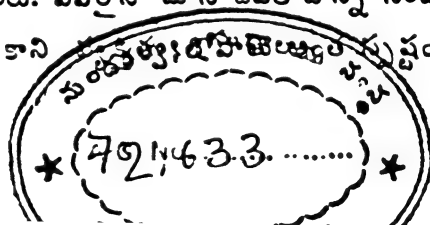


సరం. ఇంతకంటే అడ్డుదోవలు లేవు. సుఖ సంతోషాల కోసం కోప లాపాలను ప్రదర్శించే సందర్భాలలో అడ్డుదోవలలో నడుస్తున్నారని తెలుసుకోగలగాలి. ఆ దారిని వదిలి పైన విపులీకరించిన రాజమార్గంలో పయనిస్తే కొంచెం ఆలస్యంగా అయినా గమ్యాన్ని తప్పక చేరుకోగలరు.

వ్యక్తిత్వ లోపాలు

ఇతరులతో మనం మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారి స్పందనల నుంచి మనం ఎన్నో గుణపాఠాలను నేర్చుకోవచ్చు. మనకు కనుమరుగై మనలో ఉన్న వ్యక్తిత్వ లోపాలు ఇతరులకు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి వాటిని వారు ఎత్తి చూపుతున్నప్పుడు సహృదయంతో స్వీకరించే లక్షణం అలవరచుకోవాలి. మనను గురించి మనకు తెలియని ఎన్నో విషయాలను ఇతరులు మన అభివృద్ధిని కాంక్షించి తెలియజేస్తారు. సహజంగా ఇటువంటి సహకారాన్ని మనం అపార్థం చేసుకుంటాం. మనమంటే గిట్టకనో, లేక ఈర్ష్యా ద్వేషాల ప్రభావం వల్లనో వారు మనను కించపరుస్తున్నారనుకుంటాం.

ఉదాహరణకు అద్దం కనబడనప్పుడు మనం బొట్టు పెట్టుకుంటే అది వంకరగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఆ వంకర మనకు తెలియదు కాని ఇతరులకు కనిపిస్తుంది. అప్పుడు వారు మనకు సలహా ఇస్తే, దాన్ని సహృదయంతో స్వీకరిస్తే సరిదిద్దుకొనే అవకాశం ఉంది కాని నేను ఇన్నేళ్ళనుంచి బొట్టు పెట్టుకుంటున్నాను. నాకు బొట్టు పెట్టుకోవటం చేతకావనే హేళన చేయటానికి వంకలు పెడుతున్నారని భావించి, వారి సలహాను పట్టించుకోకపోతే ఆ వంకర అలాగే ఉండిపోతుంది. అప్పుడు మరి కొందరు ఆ వంకర గురించి మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తుచేసే అవకాశం ఉంటుంది అప్పుడు కూడా ఆ సమస్తి స్పందనను అర్థం చేసుకోకపోతే ఇతరుల హేళనకు గురి కావలసి వస్తుంది. బొట్టు వంకరగా పెట్టుకుంటే ఇతరులు తేలికగా గుర్తించగలరు. ఎవరైనా చూసి చెప్పితే దాన్ని సరిదిద్దుకోవటానికి అవకాశం ఉంది కాని



పైకి కనిపించవు ఎదుటివారి అవగాహనను బట్టి మనలోని లోపం వారికి కనిపిస్తుంది. వారి విశ్లేషణా నైపుణ్యాన్ని ఆధారంచేసుకొని మన వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని సరిదిద్దటానికి ప్రయత్నిస్తారు. వ్యక్తుల్లో ఉన్న విభిన్న విశ్లేషణా నైపుణ్యాలు ఒకే వ్యక్తిత్వ లోపానికి అనేక అర్థాలు కల్పిస్తాయి వాటన్నిటినూచీ సమిష్టిగా లభించే పరిజ్ఞానాన్ని మనం స్వీకరించగలగాలి. అప్పుడు మన ఊహలకూ, యథార్థ పరిస్థితులకూ మధ్య ఉన్న తేడా స్పష్టంగా మనకు కనిపిస్తుంది. అట్లా తేడా కనిపించిన తరువాత మన ఊహలను యథార్థ పరిస్థితుల దగ్గరకు తీసుకురావటానికి కృషి ప్రారంభించాలి.

మన ఊహలకూ, నిజస్థితికీ మధ్య ఉన్న అగాధం మన ఆలోచనా సరళివల్ల ఏర్పడిందా, లేక పరిస్థితుల ప్రభావంవల్ల కలిగిందా అనే విషయాన్ని నిర్దుష్టంగా తెలుసుకోవాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో మన శక్తి సామర్థ్యాలను అతిగా అంచనా వేసుకొని మన గమ్యాలను, లక్ష్యాలను ఎంపిక చేసుకుంటాం. అంటే అవాస్తవికంగా మన సామర్థ్యాన్ని ఊహించుకొని, పరిసరాల ప్రభావాన్ని తక్కువగా అంచనా కట్టడం జరుగుతుంది. ఆ పరిస్థితుల్లో మనం ఆశించిన విధంగా బాహ్యవారావరణం మనకు సహాయ సహకారాలు అందించదు. అందువల్ల మన ప్రయత్నం విఫలమవుతుంది ఆ నైపుణ్యాన్ని విశ్లేషించి, మన ఊహలలోని అనౌచిత్యాన్ని గుర్తించి, మన లక్ష్యాలను, గమ్యాలను మార్చుకొన ప్రయత్నిస్తే విజయం సాధించగలం. కాని ఇట్లా మన సామర్థ్యాన్ని గురించిన మన అంచనా తప్పు అనే విషయాన్ని తేలికగా ఒప్పుకోవడానికి మన ఆత్మగౌరవం అడ్డం వస్తుంది. అందువల్లే చేసిన తప్పే పదేపదే చేస్తూ పరాజయ పరంపరలను ఎదుర్కొంటూ, ఉన్న సామర్థ్యాన్ని కూడా కోల్పోతాం.

ఒక వ్యక్తి యొక్క సమస్య పరిష్కార శక్తిని సూక్ష్మంగా పరీక్షిస్తే అతని నైపుణ్యాలన్నీ సంస్థలలో, సమాజంలో, గృహ వారా

వరణంలో ఒకే పంథాలో కనిపిస్తాయి. వీటన్నిటికీ మూలకారణం ఆ వ్యక్తి యొక్క ఆవాస్తవిక డిహలవల్లేనని తేలికగా తెలుసుకోవచ్చు. వ్యక్తులు సామాన్యంగా తమ సామర్థ్యాన్ని ఎక్కువగా అంచనా వేసుకుంటారు. ప్రతి వైఫల్యం నుంచీ ఈ అంచనా తప్పు అనే గుణపాఠం నేర్చుకుంటాం. కాని మన ఆహంకారం ఈ గుణపాఠాన్ని ఆమలులో పెట్టినీయక, మళ్ళీ ఒకసారి పాఠ అంచనాతోనే ప్రయత్నించమని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇట్లా ప్రోత్సహించే సందర్భంలో సమాజం, సంస్థలు తమ ప్రయత్నానికి అడ్డు తగులుతున్నాయనే అభిప్రాయం కలుగుతుంది. పరాజయాల తరవాత తమ వ్యక్తిత్వ లోపం కనుమరుగవుతుంది. సమాజం మీదా, సంస్థల మీదా ద్వేషం పెరుగుతుంది. ఇట్లా అసంగతంగా తమ వైఫల్యాలకు ఎవరో కారణమని డిహించి లాల్కారికోపశమనం పొందుతున్నప్పుడు ఉన్న సామర్థ్యం కూడా క్రమేపీ క్షిణిస్తూ వస్తుంది. ఈ విధంగా డిహలకూ, యధార్థ పరిస్థితులకూ మధ్య ఉన్న అగారం తగ్గటానికి బదులు పెరుగుతూ పోతుంది. అందువల్ల భరించరాని మానసిక సంక్షోభానికి లోనవుతారు. ఇటువంటి సంక్షోభం అనుభవిస్తున్న భర్త కాని, భార్య కాని ప్రతి చిన్న విషయానికీ అతిగా స్పందిస్తారు. ఈ స్పందన ఎదుటి వారిని ప్రేరేపించి వారి ప్రతిస్పందనకు కారణభూతమవుతుంది.

అందువల్లే ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఆలుమగలు వాదోపవాదాలకు దిగి పోట్లాడుకుంటూ ఉంటారు. ప్రతి చిన్న విషయంలోను తమ ధోరణి సరియైనదని, ఎదుటివారు తప్పు చేస్తున్నారని వాదించే వారందరూ పైన ఉదాహరించిన మానసిక సంక్షోభం అనుభవిస్తున్నారని తెలుసుకోవాలి. ఎవరో ఒకరు సద్దుకుపోతే ఈ సంక్షోభ ప్రభావం కొంత తగ్గి కాలక్రమేణా వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని సరిదిద్దుకోవటానికి వీలవుతుంది. కాని లామే గెలవాలనీ, తమ వాదనే సరియైనదనీ, ఇతరులను లాము ఓడించా



లనీ, తమ విజయానికి వారు సహకరించాలనే ధ్యేయంతో ఎదుటి వారిని చులకన చేసే విధంగా ప్రవర్తిస్తే ఆ సంసారం నరకకూపం కాకమానదు. నిర్మాణాత్మకంగా వ్యక్తిత్వ లోపాలను విశ్లేషించి వాటిని సరిదిద్దుకోవటానికి తగిన కృషి చేస్తే తప్ప సంసారంలో సుఖశాంతులు శాశ్వతంగా లభించవు.

ప ట్టు ద ల

ఏదైనా ప్రయత్నం చేసినప్పుడు విజయవశాల కంటే వైఫల్యానికే ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. ప్రతి వైఫల్యం విజయానికి తోడ్పడుతుందనే సత్యాన్ని గ్రహించని వారు ఆ వైఫల్యాన్ని గూర్చి అతిగా చరించి ఆత్మసైర్యాన్ని కోల్పోతారు. అట్టి సందర్భాలలో సాదరంతో సహకరించగల ఆత్మీయత అవసరం చాలా వుంటుంది. కుటుంబంలో భార్యా భర్తల మధ్య యేర్పడే కలతలు ఇట్టి వైఫల్యాల వల్లే ఎక్కువగా వుంటాయి ఉదాహరణకు భర్త వ్యాపారంలో నష్టపోయి నప్పుడు అతడి ఆనందతనను ఎత్తి చూపి భార్య విమర్శించటం సర్వ సామాన్యం. అట్టి సందర్భాలలో భర్త ఆత్మసైర్యాన్ని కోల్పోయి, ఆ నిస్పృహ నుంచి బయట పడటానికి స్వవినిాశకర ధోరణులను అవలంబించటం సర్వ సామాన్యంగా చూస్తూ ఉంటాం. అట్టి పరిస్థితులలో భార్య అతనిని విమర్శించటానికి బదులు, నిర్మాణాత్మక పంథాలో ఆ పరాజయాన్నుంచి నేర్చుకోవలసిన గుణపాఠాలను ఎత్తిచూపి, పట్టువిడవక తిరిగి ప్రయత్నించమని ప్రోత్సహించినట్లయితే అతడు తిరిగి కోలుకోటానికి వీలుంటుంది. పరాజయ పరంపరల తరువాత విజయాలు సాధించిన ఎందరో మహానుభావులు చరిత్రలను తెలుసుకోవటం వల్ల, వైఫల్యాల మూలంగా ఉద్భవించిన నిరాశ నిస్పృహలను తట్టుకోగలరు.

పట్టుదలతో సాధించలేని పని వుండదు. ప్రతి ఒక్కరు తమ ప్రయత్నాలన్నీ సఫలీకృతం అవ్వాలని ఆశించటంలో తప్పులేదు. కాని చారిత్రక సత్యాలను విశ్లేషించితే ప్రతి విజయం వెనుక ఎన్నో పరాజయాలన్నవనే విషయం లేటెల్లం అవుతుంది. ఇన్ని దృష్టాంతాలన్నప్పటికీ,

ఒక్కొక్క పరాజయాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు అదిగా చలించి స్వవినిశ కరధోరణులను అవలంబించటం జరుగుతుంది. పరాజయాన్ని ఎదుర్కొనగానే నిరాశా నిస్సృహలకు లోనైతే, ఆ పరాజయానికి మూల కారణాలను అన్వేషించి విశ్లేషణల ద్వారా గుణపాఠాలను నేర్చుకోటానికి వీలుండదు. పరాజయం నేర్చిన గుణపాఠాలే భావి విజయాలకు పునాదులుగా వుంటాయనే విషయాన్ని మరచిపోకూడదు.

అమెరికా అధ్యక్షుడైన అబ్రహంలింకన్ జీవితచరిత్రను అధ్యయనం చేస్తే ఈ దిగువ అంశాలు కనిపిస్తాయి. అబ్రహంలింకన్ అధ్యక్ష స్థానానికి చేరుకోటానికి ఎన్నో పరాజయాలను ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది.

సంవత్సరం

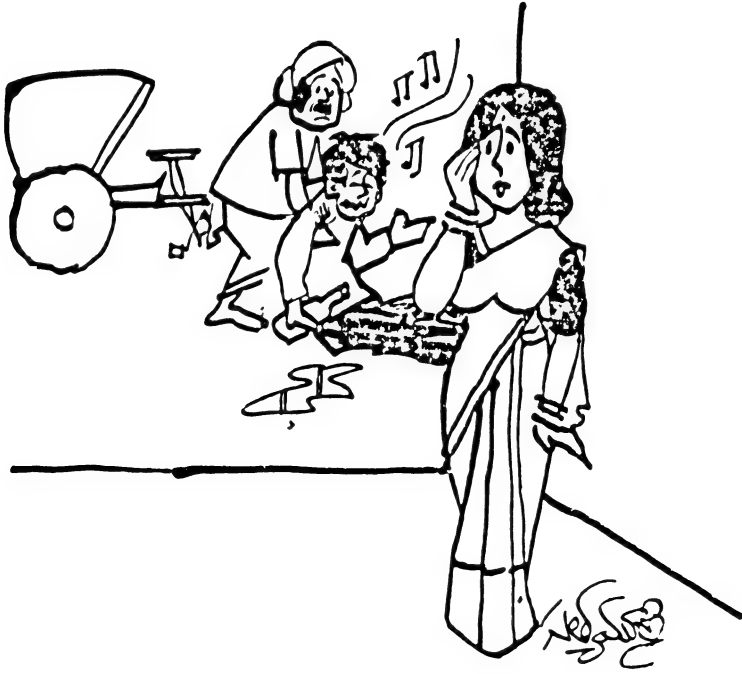
సంఘటనలు

- 1882 ఓడ్యోగం కోల్పోవుట.
- 1882 శాసన సభ ఎన్నికలలో ఓటమి.
- 1883 వ్యాపారంలో నష్టం
- 1884 శాసన సభకు ఎన్నిక.
- 1885 భార్యా వియోగం.
- 1888 అనారోగ్యం.
- 1888 శాసన సభా అధ్యక్ష స్థానానికి జరిగిన పోటీలో ఓటమి.
- 1848 కాంగ్రెసుకు పోటీ చెయ్యటానికి ఎంపిక లభించలేదు.
- 1848 కాంగ్రెసుకు పోటీలో విజయం.
- 1848 తిరిగి కాంగ్రెసు పోటీకి ఎన్నిక లభించలేదు.
- 1849 ఓడ్యోగాన్వేషణకు చేసిన కృషి ఫలించలేదు.
- 1854 సెనేట్ ఎన్నికలలో ఓటమి.
- 1858 ఉపాధ్యక్షుని స్థానానికి చేసిన పోటీలో పరాజయం
- 1858 మరియొక సెనేట్ ఎన్నికలో పరాజయం.
- 1860 అమెరికా అధ్యక్ష స్థానానికి ఎన్నిక కావటం జరిగింది.

అబ్రహం లింకన్ గనుక పరాజయాన్నే శాశ్వతమైన అడ్డు గోడగా డిహించుకొని వుండే ఆయన అమెరికా అధ్యక్షుని స్థానానికి చేరుకోగలిగేవాడా? పరాజయాల నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకొంటూ ద్విగుణీకృత ఉల్సాహంతో శక్తి సామర్థ్యాలన్నిటినీ కూడగట్టుకొని మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నించటం వల్లే విజయలక్ష్మి ఆయనను వరించింది. ఆయన ప్రతి పరాజయాన్ని విజయం వాయిదా పడటంగా భావించు కొన్నాడే గాని, తన లక్ష్యాలను గమ్యాలను మార్చుకోలేదు. అందువల్లే పట్టుదల వున్నవారు తమ లక్ష్యాలను గమ్యాలను మార్చుకోవలసిన అవసరం లేదు. పట్టుదల ఉన్నవారు తమ లక్ష్యాలను గమ్యాలను ఎన్ని అవాంతరాలు ఎదురైనా చేరుకోగలుగుతున్నారు. చిగురున్నంత కాలం చెట్టు పెరిగే అవకాశం వుంది. ఎండిపోయిన చెట్టు మళ్ళీ చిగర్చదు. మన ఉల్సాహాన్ని ఊతగా చేసుకొని, ఆశలను చిగురింప జేసుకొంటూ మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నించాలేగాని నిరాశా నిస్పృహల ప్రభావానికి లోనై ఎండిపోకూడదు.

కొంతమంది తమ విజ్ఞాన ప్రకర్షను, ఆర్థిక స్తోమతను, వంశ గౌరవాన్ని ఆధారం చేసుకొని పరాజయాన్ని గొప్ప అవాంతరంగా డిహించుకొంటారు. అందువల్లే విద్యాధికులు, ధనవంతులు ఎప్పుడూ పరాజయాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు అతిగా చలించుతూ వుంటారు. పరాజయాలవల్ల కలిగే బాధను దిగ్గ్రమింగటానికి మత్తు మందులు, మత్తు పానీయాలు తరచూ సేవించుతూ వుంటారు. అట్టి పరిస్థితులలో చిగు రించటానికి వీలున్న మూను కూడా ఎండిపోవటం జరుగుతుంది ఇట్లా తమకున్న అవకాశాలను చేతులారా పాడు చేసుకొంటూ సమాజాన్ని సంస్థలను నిందించే వారిని మనం రోజూ చూస్తూ వుంటాం.

విజయం సాధించాలనే కోరిక ఒక్కడే ఆశించిన ఫలితాలను అందించలేదు. తమకు ఏమి కావాలో తెలుసుకోగల జ్ఞానం వుండాలి.



తమ లబ్ధాలను, గమ్యాలను నిర్దిష్టంగా నిర్వచించగలగాలి. సమయ పాలనతో పథకాలను అమలు చేయగలగాలి. అవసరమైన వనరులను సమీకరించుకోగలగాలి. ఇవన్నీ ఒక యెత్తు, పట్టు విడవకుండా నిర్విరామ కృషి జరపడం ఇంకొక ఎత్తు. విజయం వెనుక ఇంత ప్రయత్నం అవసరం అయినప్పటికీ స్థూలంగా ఆలోచించుతూ కొద్ది ప్రయత్నంతో విజయం సాధించాలనుకోవటం పగటి కలే అన్నతుంది

వాక్ చాతుర్యం

నోటి మాటలతో ప్రమేయం లేకుండానే ఎదుటి వారి భావాలను తెలుసుకోటానికి వీలుంటుంది. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలు ఒకరి భావాలను ఒకరు ఊహించుకొని పోట్లాడుకోవటం తరచూ జరుగుతుంది అసలు వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలకు మాటలకన్నా ముఖ్యమైన ఎన్నో అంశాలున్నాయనే విషయం చాలామందికి తెలియదు వాటిని గురించి చర్చించుకొందాం.

కొంతమంది వాక్ చాతుర్యాన్ని ఇతరులను ఆకట్టుకోటానికి ఉపయోగిస్తారు వ్యక్తుల మధ్య పున్న సత్ సంబంధాలు మాటల ద్వారానే స్థిరపడతాయని వారి నమ్మకం. సమాజంలో వ్యక్తి యొక్క గౌరవం అతని మాటలమీద కాక, అతని ప్రవర్తన మీద ఆధారపడి వుంటుందని చాలా మంది తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. మనం ఇతరులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారి కళ్ళు మన కళ్ళు ఎన్నో విషయాలను నోటి ప్రమేయం లేకుండా ఒకరి నుండి ఒకరికి అందజేస్తాయి. ఒక వ్యక్తి యొక్క అభిప్రాయాలను సాదరంతో స్వీకరించుతున్నారా లేక వ్యతిరేక భావంతో వున్నారా అనే భావాన్ని తేలికగా చూపులవల్ల తెలుసుకోవచ్చు. కండ్ల ద్వారా జరిగే భావ వ్యక్తీకరణ అంతర్గత మానసిక ప్రవృత్తికి సంబంధించి వుంటుంది. అంచువల్లే మాటలతో ఎంత లౌక్యంగా చెప్పుతున్నప్పుడీకీ మనషి నిజ స్వభావాన్ని కండ్లు తెలియజేస్తాయి. మన నోటి మాటలు ప్రోత్సాహకరంగా వున్నప్పటికీ, నుదురు చిట్టించటం ద్వారా మన అయిష్టతను అసంశ్లిలంగా బహిర్గతం చేస్తాం. ఆప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తి మన మాటలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వకుండా, మన అంతర్గత భావాలకే ప్రాధాన్యత ఇస్తాడు. మన మాటలకు, మన భావ వ్యక్తీకరణకు పొంతన

లేకపోవటంవల్ల మనని ఎదుటివారు నమ్మకగిన వ్యక్తిగా గుర్తించరు. మాటలతో ఎంత చాకచక్యంగా, లౌక్యంగా ఇతరులను ఆకట్టుకోవటానికి కృషి చేసినప్పటికీ, మన వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని మన శరీర అవయవాలు బయట పెడుతున్నాయి. అందువల్లే దొంగ దొరికిపోయినట్లుగా అప్పుడప్పుడు దొరికిపోతాం.

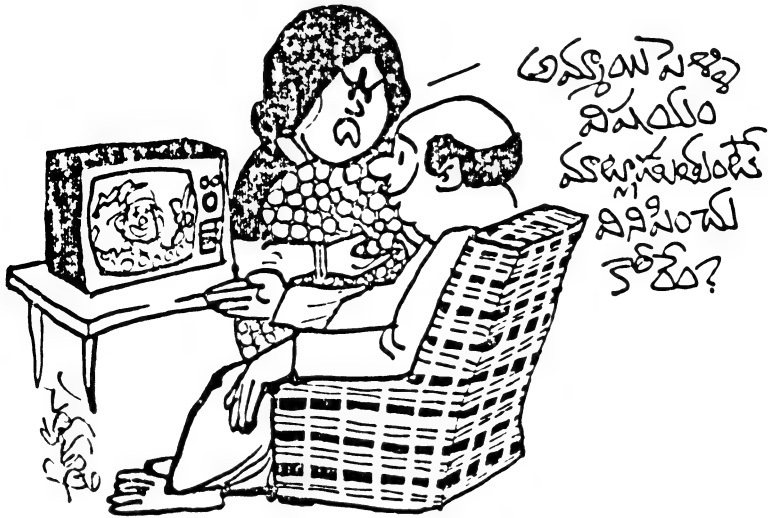
మన శరీర అవయవాలన్నీ మన అంతర్గత మానసిక శక్తి అదుపులో వుంటాయి. అందువల్లే మనం నిద్రపోతున్నా మేల్కొని వున్నా అన్ని అవయవాలు వాటి పనులవే జరుపుకొంటూ పోగలుగు న్నాయి. ఉదాహరణకు నిద్రలో వున్నప్పుడు దోమ కుట్టితే అసంకల్పితంగా నొప్పి వున్నచోటుకు మన చెయ్యి వెళ్లి నొప్పిని నివృత్తి చేసే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ ప్రయత్నం మన జ్ఞాపక పరిధిలోకి రాదు. ఇట్లా మన ఆలోచనా పరిధిలోనికి రాని ప్రక్రియలు ఎన్నో అసంకల్పితంగా నిరంతరం జరిగిపోతూ వుంటాయి. మనం కూర్చున్నప్పుడో పడుకున్నప్పుడో మన సుఖాన్ని పర్యవేక్షించే బాధ్యత మన మెదడులో కొన్ని అంతర్భాగాలు తీసుకుంటాయి. ఇవి మన ఆలోచనలతో సంప్రదింపకుండా తమంతటా లామే స్వయం ప్రతిపత్తితో నిర్ణయాలు తీసుకుంటాయి. ఇట్లా స్వయం ప్రతిపత్తితో తీసుకొనే నిర్ణయాలే మన ప్రవర్తనకు కారణభూత మగుతాయి. అంటే ఏకకాలంలో రెండు సమస్యల పరిష్కార శక్తులు స్వయం ప్రతిపత్తితో నిర్ణయాలు చేస్తుంటాయి దీనిలో ఒకటి మన ఆలోచనా పరిధిలో మన అదుపు ఆజ్ఞలలో వుంటే, రెండవది అంతర్గత మానసిక శక్తిగా అసంకల్పిత ప్రవర్తన ప్రేరేపిస్తూ వుంటుంది. మన ఆలోచనా పరిధిలో జరిగే ప్రవర్తన 10 శాతం మాత్రమే. అందు వల్లే మన ప్రవర్తనలోని 90 శాతం అసంకల్పితంగా జరుగుతుంది. ఈ అసంకల్పిత ప్రవర్తన అనేక సంకేతాలు కండరాల కదలికల ద్వారా, అంగవిన్యాసాల ద్వారా అనుషం మన భావాలను బహిర్గతం చేస్తాయి. అందువల్లే మన మాటల కంటే మన శరీరాంగాలు ఇతరులకు ఎన్నో విషయాలను తెలియజేస్తాయి.

మన ఆలోచనలు, అంతర్గత భావ వ్యక్తిరణ ఒకే రాటిపై నడచిననాడు మన ఆలోచనలలోనూ, ప్రవర్తనలోనూ సమన్వయం కనిపిస్తుంది. అప్పుడు మనం ప్రశాంతంగా ఉండగలుగాం. ఈ సమన్వయం లోపించిననాడు మన శక్తియుక్తులన్నీ అంతర్గతంగానే వృథా అయిపోయి, మనం తలపెట్టిన కార్యక్రమాన్ని సఫలం చెయ్యటానికి తోడ్పడవు. ఏకాగ్రత అంటే అంతర్గతంగా వున్న ఈ రెండు శక్తులు సమిష్టిగా మన ప్రయత్నానికి సహాయపడటమే. ఈ రెండు శక్తులను సమన్వయం చేసుకొనే బాధ్యత వ్యక్తిదే కాని ఇతరులది కాదు.

ఇతరులతో సత్సంబంధాలు కలిగి వుండటానికి మనం ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పే విషయాన్ని వినే ఓపిక కలిగి వుండాలి. ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పే విషయాలను వింటున్నప్పుడు సాదరముతో స్వీకరిస్తున్నారా లేదా అనే విషయాన్ని అసంకల్పిత ప్రవర్తన ద్వారా అనుక్షణం తెలియపరుస్తాం. ఎదుటివ్యక్తి నిమిషానికి 125 మాటలు మాట్లాడుతూ వుండగా మన ఆలోచనాశక్తి దాదాపు 5,00 వందల మాటలను పూహించగలదు. మన ఆలోచనా శక్తి ఎదుటి వారు చెప్పే మాటలను విశ్లేషించి అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నంలో వుంటే మన స్పందన సాదరంగా వుంటుంది. కాని ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పే మాటలవల్ల విసుగు చెంది ఇంకేదో ఆలోచనలలో నిమగ్నమై వుంటే మనం శ్రద్ధగా వినటం లేదనే విషయాన్ని తేలికగా కనుక్కోగలదు. ఎదుటి వారికి విలువ నిస్తున్నామా లేదా అనే విషయం ఈ ఒక్క అంశం పైనే ఆధారపడి వుంటుంది. ఇతరులతో సత్సంబంధాలు కలిగి వుండాలంటే ఎదుటి వారు చెప్పే విషయాన్ని శ్రద్ధగా వినే నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవాలి.

శ్రద్ధగా వినడం అనే ప్రక్రియలో నైపుణ్యం ఓర్పుతో సాధన చేస్తే తప్ప రాదు. చాలా మందికి ఎదుటివారు చెప్పే మాటలు వినడం కంటే రాము చెప్పదలచుకొన్నది చెప్పేయాలనే ఆతురత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనం చెప్పదలచుకొన్నది చెప్పేయ గలిగితే మానసిక

ఒత్తిడి తగ్గి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అట్లాగే ఇతరులు కూడా వారి బాధలను తగ్గించుకోవడానికి చెప్పదలచుకొన్నదంతా చెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆ ప్రయత్నానికి అడ్డు తగిలితే వారి బాధ మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. మనయందు ఏహ్య భావం కలుగుతుంది. అప్పుడు సత్సంబంధాలు చెడిపోతాయి. కాని చాలామంది తమ ప్రజ్ఞా పాటవాలను తమ గొప్పతనాన్ని ప్రదర్శించటానికి ఇతరులు చెప్పే మాటలకు అడ్డు వచ్చి తమ సొద వినిపిస్తారు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఏది ఇష్టమైతే అదే వినాలని, రాము చెప్పదలచుకొన్నది పూర్తిగా చెప్పాలని వుంటుంది.



ఈ సత్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని, ఎదుటి వారి స్వేచ్ఛను గమనిస్తూ, వారు చెప్పదలచిన విషయాన్ని వింటూ, వారికిష్టమైన అంశాన్ని విపులీకరించుతూ, మాటలను కొనసాగించగలిగినవారు అందరి ఆదరణలను పొందగలుగుతారు. సంసారంలో సుఖ సంతోషాలు నెలకొనాలంటే ఇతరుల మాటలకు పూర్తి విలువ నిచ్చి సరైన సమాధానం చెప్పటం నేర్చుకోవాలి.

లోపాలు ఎంచువారు

భార్య భర్తలలో ఏ ఒక్కరు కాని, లేక ఇద్దరూ కాని పరస్పర నిందారోపణలలో తరచూ పోట్లాడుకోవటం మనం చూస్తూ వుంటాం. ఎదుటి వారికి ఇట్లాంటి పోట్లాటలు అసమంజసంగా కనిపిస్తాయి. కారణం ఏమైతే వాటికి ధోరణి మాత్రం ఒకే విధంగా ఉంటుంది. ఇంత చిన్న విషయానికి అంత రాద్ధాంతం అవసరమా అనిపిస్తుంది. ఆత్మన్యూనతా భావం ఎక్కువగా ఉన్నవారు తమ ఆంతర్గత సంక్షోభాన్ని బహిర్గతం చెయ్యటానికి అసంతృప్తిగా ఎదుటివారి మీద విరుచుకు పడుతుంటారు. ఎదుటివాని దూషించటం వల్ల వారికంటే తాము గొప్పవారమనే భావం కలిగి, తమలో ఉద్యమించిన తమ ఆంతర్గత బాధను ఉపగమింప చేసుకో గల్గుతారు. ఇట్లా అంతర్గత ఒత్తిడిని ఇతరులమీద కోపం, చికాకు, అసహనం రూపాలలో ప్రయోగించడం వల్ల లాల్కారిక మనశ్శాంతి లభిస్తుంది.

ఇట్లా తరచూ ఎదుటివానిని నిందించేవారు మానసిక ఒత్తుడుల ఉపశమనంతో పాటు భౌతిక సుఖాన్ని కూడా పొందగలుగుతూనే విషయాన్ని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు కనుక్కోగలిగారు. మనం అలసి పోయినప్పుడు వంటికి నూనె రాయించుకొని ఎవ్వరితోనైనా, వళ్ళు పట్టించుకొంటే ఎంతో సుఖంగా గాఢంగా నిద్ర పడుతుంది. నిద్ర బాగా పట్టటం వల్ల రోజూ ఇట్టి ప్రక్రియలకు అలవాటవుతారు. అలవాటయిన తరువాత ఎప్పుడయినా ఒకసారి కారణాంతరాల వల్ల వళ్ళు పట్టించుకోక పోతే నిద్ర పట్టదు. ఈ విధంగా నిద్ర పట్టకపోవటానికి మన అలవాటే కారణమని అందరికీ తెలుసు. అట్లాగే రోజూ సాయంత్రం వాహ్యానికి

వాళ్ళే వారు ఒక్కరోజు మునివేస్తే నిద్రా భంగం వాటిల్లటా సర్వ సామాన్యం అనగా శరీర కండరాలు భౌతిక ప్రక్రియల ద్వారా కదలికలకు లోనవుతాయి. ఇట్టి కదలికలు వాటిలో ఉన్న అలసత్వాన్ని పోగొట్టి సుఖాన్ని కలిగిస్తాయి కండరాలకు ఇట్టి అలవాట్లు జ్ఞాపకంగా ఉంటాయి అందువల్లే నిద్ర సమయానికి అట్టి కదలికలని ఆవి శాంధించటం జరుగుతుంది. చాలా సందర్భాలలో వాటి వాంఛనే అసంకల్పితంగా మన కార్యక్రమంగా రూపొందించుకోవలసి వస్తుంది. అదే విధంగా ఎవరినైనా సాధించుతున్నప్పుడు మన దౌడల కదలికల ద్వారా గొంతు చుట్టూ ప్రక్కల వున్న కండరాలు కమలరూ భౌతిక స్పందనకు లోనవుతాయి. ఇట్టి కదలిక వల్ల శరీరాన్ని మాలీషు చేయించుకొన్నప్పుడు కలిగే అనుభూతి కలుగుతుంది. చిన్నతనం నుండి దౌడల చుట్టూ ఉన్న కండరాలకు ఇటువంటి భౌతిక సుఖాన్ని అలవాటు చేయటం వల్లే అసంకల్పితంగా మళ్ళీ మళ్ళీ ఇటువంటి ప్రక్రియలకు లోనవలసి వుంటుంది. ఇట్టి వాంఛ కల్గినపుడు అసంకల్పితంగా మన ఆలోచనలు ఏదో ఒక కారణాన్ని అన్వేషించి ఎదుటి వారిని సాధించి దౌడల కదలికలకు దోహదం చేస్తాయి. ఎక్కువ సందర్భాలలో చిన్ననాటి అలవాట్లే ఇట్టి వ్యక్తిత్వ లోపంగా ఉండిపోతాయి. ఈ లోపం ఎదుటి వారిలో కన్పించే కారణాలవల్ల కాదని, అంతర్గత మానసిక సంక్షోభం వల్లను దౌడ చుట్టూ ఉన్న కండరాల భౌతిక సౌఖ్యం కొరకు జరుగుతున్నదనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకొన్న నాడు అతిగా స్పందించవలసిన ఆవసరం ఉండదు. ఇట్టి పరిస్థితులలో సాధించుకు ప్రతిగా సాధించునే ప్రక్రియగా వాడితే ఎదుటి వారిలో మార్పురాదు, సరికదా మనకు కూడా ఇది ఒక అలవాటుగా మారే ప్రమాదం వున్నది. అయితే ఈ బాధను నిరంతరం భరించవలసినదేనా, ఈ సమస్యకు పరిష్కారం లేదా అనే ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతాయి.



భర్త అలవాటు ప్రకారం తన దవడ కండరాల కదలికలకు అంతర్గతంగా అనుగుణ్యత ప్రేరణద్యారా ఏర్పడ్డ వాంఛను భార్య కట్టుకొన్న చీర బాగా లేదని సాధించాడనుకోండి అట్టి సందర్భంలో అతిగా స్పందించితే కుటుంబ వాలావరణం రణరంగంగా మారవచ్చును. భార్య కనుక భర్త ఆవేదనను అర్థం చేసుకొంటే అతని దీనస్థితికి సానుభూతి కలుగుతుంది అప్పుడు తన తప్పును ఒప్పుకొని చాకలి రాలేదనో, పిల్లలు మురికి చేసారనో చెప్పి సర్దుకుంటే ఆ విమర్శ అంతటితో ఆగి పోతుంది. అందుకు భిన్నంగా భర్త చీరలు కొనలేదని సాధించటానికి ఉపక్రమించితే పెద్ద కుటుంబ కలహంగా మారుతుంది. ఇట్లా కొంతకాలం సాధించటానికి అవకాశం ఇవ్వకపోతే వ్యక్తిత్వంలో మార్పు రావటానికి సావకాశం వుంది. అనగా కొన్ని యధార్థాలను వివాదాలలోకి దిగకుండా ఒప్పుకొంటే గృహవాలావరణం సుఖాంతులతో గడచి పోతుంది. ఒక వ్యక్తి తన వాంఛలకు ప్రేరేపితమై ఇతరులను ప్రేరేపించి తాను ఆశించిన విధంగా స్పందింపజేసి, ఆ స్పందన ద్వారా తన మానసిక భౌతిక సౌఖ్యాలను పొందటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఎదుటి వ్యక్తి కనుక అతను ఆశించిన విధంగా స్పందించితే అతని అలవాటు ప్రకారం సంభాషణ సాగిపోతుంది. ఈ అలవాటును మార్చాలనుకుంటే ఎదుటి వారు

ఆశించిన విధంగా కాకుండా క్రొత్త పంథాలో సాదరంతో స్పందించితే క్రమేణా గృహవాతావరణంలో మార్పు రావటానికి వీలుంటుంది.

కొన్ని సందర్భాలలో చీర బాగా లేదన్న విమర్శ వచ్చినప్పుడు ఆ విమర్శకు అతిగా స్పందించక తిరిగి ప్రశ్నలు సాదరంతో వేసినప్పుడు కూడా వ్యక్తిత్వంలో మార్పు రావటానికి వీలవుతుంది. ఉదాహరణకు భర్త, భార్య చీర బాగాలేదని విమర్శించినపుడు చీరరంగు బాగాలేదా లేక అందు బాగాలేదా అని ప్రశ్నించినపుడు అతని ధోరణికి అడ్డు వేసినట్లవుతుంది. అప్పుడు అతను తన కోపానికి కారణాన్ని వెదకటం మొదలు పెడతాడు. ఈ ప్రయత్నంలో యథార్థాలను గుర్తించవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఇట్లా కొన్ని ప్రశ్నల తరువాత తన కోపం అసంగతమైనదనే విషయం అతనికి తెలుస్తుంది. ఈ విధంగా భార్యాభర్తలిద్దరూ పరస్పరావగాహనతో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొని చిన్ననాటి పెంపక ప్రభావంవల్ల ఏర్పడ్డ వ్యక్తిత్వ లోపాలను సరిదిద్దుకోగలిగితే వారి జీవితం సుఖసంతోషాలతో గడిచి పోతుంది.

పురుషాధిక్యత

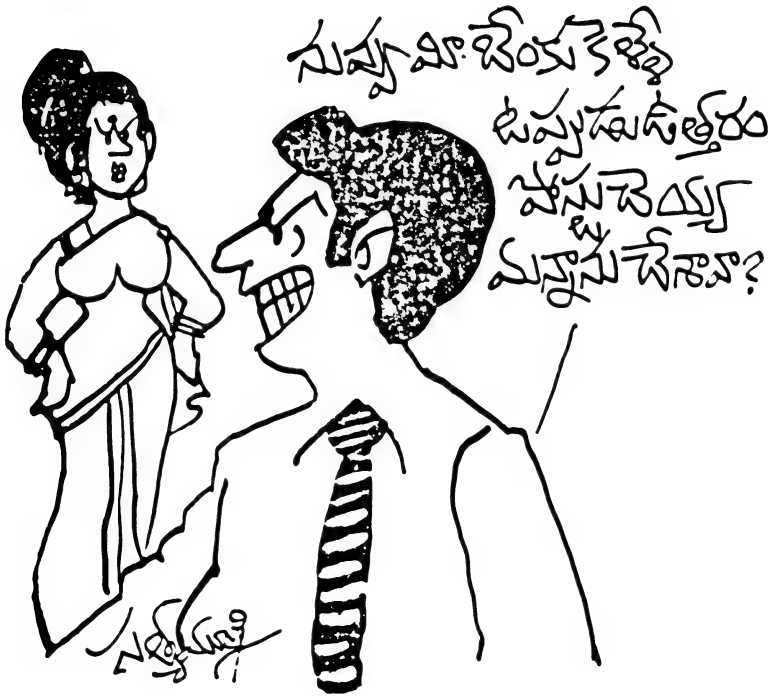
చాలా సందర్భాలలో తాము అధికులమని నిరూపించటానికే విమర్శను సాధనంగా వాడటం జరుగుతుంది. తమ ఉనికికి భంగం వాటిల్లినప్పుడు ఆత్మ సంరక్షణార్థం పోట్లాట మొదలగుతుంది. జంతువులు కూడా తమకు ప్రమాదం వాటిల్లుతుందేమోననే భయం కలిగినప్పుడే తిరగబడతాయి. ఈ భయం ప్రకృతి సహజంగా మగవారిలో ఎక్కువ ఉంటుందని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా గృహ కలహాలకు మగవారే కారణమని అనేక పరిశోధనలలో తేలింది. మగవారికి చిన్నతనంనుండి తాము అధికులమని సమాజం నేర్పటం మూలంగా అట్టి భావాలు ఏర్పడతాయి. శ్రీలు తమపై ఆధారపడి ఉండాలని, తమ భావాలకు గౌరవం ఇవ్వాలని పురుషులు అనుకొంటారు. న్యాయశాస్త్రాలు కూడా శ్రీలను పురుషుల నుండి రక్షించటానికి చట్టాలు చేశాయి. పురాణ ఇతిహాసాలు కూడా పురుషాధిక్యతను సమర్థించే ఉదాహరణలు ఉల్లేఖించాయి. అనాదిగా పురుషాధిక్యతను గుర్తించిన సమాజం అనేక నైతిక విలువల ద్వారా భార్యభర్తల ప్రవర్తనలను రూపొందించింది. అందువల్లే ప్రతి గృహ కలహానికి చాలా భాగం పురుషులే కారణమనే విషయం నిర్వివాదాంశం.

ప్రకృతి శ్రీ పురుషుని లింగాన్ని సమానంగా సృష్టించింది. అసలు ప్రకృతి శ్రీలనైతే మొగ్గు చూపించిందనటానికి అనేక ఆధారాలు ఉన్నాయి. ప్రతి ఆండం శ్రీ శిశువు అవటానికే ఎక్కువ సావకాశం ఉంది. మగవారుగా పుట్టటానికి పురుష బీజం, శ్రీ ఆండంలో కలిసిన క్షణంలో ఎన్నో ప్రయాసలకు లోనైతే తప్ప మగ శిశువుగా రూపొందటానికి ఏమి లేదంటున్నారు జన్యు శాస్త్రవేత్తలు. అప్పటినుండే ప్రారంభ

మవురాయి మగవారి భయాందోళనలు. తల్లి గర్భంలో మగ లక్షణాలకు దోహదం చేసే హార్మోనులను తొందర తొందరగా ఉత్పత్తి చేసుకొని మగవానిగా తన ఉనికిని స్థిరపరచుకోవటానికి పిండదశలోనే పోరాటం సాగించుతాడు. అప్పటి నుండి పుట్టే వరకూ తల్లి గర్భంలో అనుక్షణం పోరాడుతూ శ్రీలకు చిన్నమైన అంగాల రూప కల్పన చేసుకోవలసి ఉంటుంది. పుట్టిన షణ్ణం నుండి తల్లిపై ఆధారపడి జీవించాల్సి వస్తుంది. పగ్గరి షణ్ణం శ్రీల ఆధిక్యత వల్ల తన అసహాయ స్థితి ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తూ వుంటుంది ఇట్లా పుట్టకపూర్వం నుండి శ్రీ ఆధిక్యతను అనుభవిస్తూ రావటంవల్లే శ్రీలవల్ల తనకు ప్రమాదం ఉన్నదనే భయం కూడా పురుషునిలో అంతర్గతంగా వుండి పోతుంది.

పుట్టిన నాటినుండి సమాజం పురుషాధిక్యతను గూర్చి పరిసరాల ప్రభావం ద్వారా నేర్చుతున్నప్పటికీ, అంతర్గతంగా శ్రీల ఆధిక్యత వల్ల తనకు నిశ్చిత్తమైన పూర్వానుభవాల మూలంగా ముప్పు వాటిల్ల గలదనే భయం ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు తాను తల్లిమాట వినకపోతే తన మనుగడకు అవసరమైన ఆదరణ, ఆప్యాయత లభించవనే భయంతో తన ఇష్టా యిష్టాలతో ప్రమేయం లేకుండా తల్లి ఆదేశాలను శిరసా వహించటం జరుగుతుంది ఇట్లా పురుషుడై ఉండి కూడా శ్రీకి లోబడి ప్రవర్తిస్తున్నాననే ఆత్మ న్యూనలాభావం అంతర్గతంగా నిశ్చిత్తమవుతూ వస్తుంది.

చిన్న నాటి పెంపక ప్రభావం వల్ల తన భావాలకు స్వేచ్ఛా రూపకల్పన చేయలేక అసమర్థునిలా దానిపడటం జరుగుతుంది. ఈ బాధ జ్ఞాపకం రూపంగా మెదడులో ఉండిపోతుంది వీలయినప్పుడల్లా అసంకల్పితంగా తన భయాన్ని పోగొట్టుకోవటానికి తిరగబడటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా అక్కా చెల్లెళ్ళపై ఆధిక్యతను ప్రదర్శించటానికి కృషి చేస్తాడు, అలాంటి సమయంలో సమాజం కూడా అతని ప్రవర్తననే



సమర్పించుతుంది. సమాజపరంగా లభించిన మద్దతుతో రాను అధికుడననే భావం కలిగి ఉంటాడు. అయినప్పటికీ పుట్టక పూర్వం నుండి ఆతర్గతంగా నిష్పక్షమైన భయం అతని మానసిక సుస్థిరతను చెడగొడుతుంది. అందువల్లే ఉద్రేక ఉద్యేగాల ద్వారా ఆతర్గత సంజోధాన్ని అదుపు చేసుకోవలసి వస్తుంది ఇట్లా సమాజంలో శ్రీ పురుష సంక్షర్షణ వివిధ రూపాలలో కనపడుతుంది అందువల్లే ధార్యా భర్తల మర్యా జరిగే కలహాలకు ఎక్కువ సందర్భాలలో పురుషులు కారణభూతులువుతున్నారు ఈ విషయాన్ని ఆర్థం చేసుకొంటే గృహ కలహాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి సుఖ శాంతిలో జీవించటానికి వీలవుతుంది.

పరస్పరావగాహన

వ్యక్తుల పరస్పరావగాహన అనేది ప్రథమ సమావేశంలో ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాల మీదనే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. అట్లాగే భార్యా భర్తల మధ్య వున్న అనుబంధం పెళ్ళయిన కొద్ది రోజులలో జరిగే సంఘటనలపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎదుటి వారిని మెప్పించాలని తమ తెలివితేటలను ప్రదర్శించటానికి మాటలను ఉపకరణాలుగా వాడేవారు, మాటలకంటే ఇంకా ప్రాముఖ్యంగల అనేక అంశాలు వున్నాయనే విషయాన్ని ఎంత తొందరగా తెలుసుకుంటే అంత మంచిది ముఖ్యంగా గృహ కలహాలకు మనం ఉపయోగించే మాటలే కారణమనేది నిర్వివాదాంశం. మాటల ప్రమేయం లేకుండానే మన భావాలను ఎదుటి వారు తెలుసుకోగలరనే విషయాన్ని మనం మరచిపోకూడదు. వ్యక్తుల మధ్య ఉండే పరస్పరావగాహన ఏయే అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుందనే విషయాన్ని తెలుసుకుంటే భార్యాభర్తల మధ్య సదవగాహన ఏర్పడటానికి వీలుంటుంది.

దైనందిన జీవితంలో 65 శాతం కాలాన్ని మన ఉద్దేశ్యాలను ఇతరులకు తెలియచెయ్యటంలోనూ, ఇతరుల ఉద్దేశ్యాలను అర్థం చేసుకోవటంలోనూ గడుపుతూ ఉంటాం. కొంతమంది గబగబ మాట్లాడితే ఇతరులు మెచ్చుకుంటారని అనుకుంటారు. ఇతరులకు మనని గూర్చి సదభిప్రాయం కలిగించాలనీ, మన ఉద్దేశ్యాలతో వారు ఏకీభవించాలనీ ప్రతి ఒక్కరికీ అనిపిస్తుంది. అసలు వ్యక్తి యొక్క జయాపజయాలు ఈ శక్తిమీదే ఆధారపడి వుంటాయి. పరస్పరావగాహన అంటే మన మాటలతో మన



ఉద్దేశ్యాలను చెప్పేయటమే కాదు; మన ప్రేరేపణలకు ఎదుటివారి నుండి తగిన స్పందనలను కూడా పొందవలసి వుంటుంది

మన ప్రేరణలకు ఎదురుచూసిన విధంగా ఇతరుల నుండి స్పందన లభించకపోతే మనలో నిరుత్సాహం నిస్పృహ ఏర్పడుతాయి. మన ప్రేరణలకు ఆశించిన విధంగా చాలా వరకు ఎందుకు స్పందన లభించటం లేదు అనే విషయాన్ని విమర్శాత్మక దృక్పథంతో చర్చించుకుందాం.

ఇంటర్వ్యూకు వెళ్ళినా, వ్యాపార సమస్యలను చర్చించుకున్నా, మనం అమ్మడలచుకొన్న వస్తువును గురించి విపులీకరించవలసి వచ్చినా ఎదుటి వారితో మనం కొన్ని నిమిషాల కాలం మాట్లాడులాం. ఈ కొద్ది నిమిషాలలోనే మనను గూర్చి వారు అంచనా కడతారు. ప్రథమ సమావేశంలో ఏర్పడిన అభిప్రాయాలు మన జయపజయాలకు మూలకారణాలవుతాయి. అందువల్ల ఆటువంటి సన్నివేశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఈ సామర్థ్యం కలిగి ఉండటానికి మన నైపుణ్యం పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది

ఎదుటివారు మనం కలుసుకోగానే మన శరీరాంగలను ఒక వరుస క్రమంలో చూస్తారని అనేక పరిశోధనలలో తేలింది. మొట్టమొదటగా మన చర్మాన్ని చూస్తారు, మన రంగు నన్నమాట ఎర్రగా వున్నారా? నల్లగా వున్నారా? లేక చామరచాయగా వున్నారా? మన రంగులో ఏదైనా ప్రత్యేకత వున్నదా? అనే విషయాలను అసంకల్పితంగా పరిశీలిస్తారు. ఈ పరిశీలన అనంతరం ఆడ, మగ విచక్షణ వారి పరిగణనలోకి వస్తుంది. తడుపరి వయస్సును అంచనా వేస్తారు. అంటే వారు తమ కంటే చిన్నవారా? పెద్దవారా? లేక వారి ప్రవర్తన వయస్సుకు తగినట్లు వున్నదా? లేదా? అనే విషయాన్ని పరిశీలించుతారు. ఈ దశలో బట్టలు మరియు అలంకరణలు కూడా వయస్సుకు, స్తోమతకు, హోదాకు తగినట్లు వున్నవా? లేదా? అనే విషయాన్ని కూడా పరిశీలించుతారు. స్థూలంగా భౌతిక అంశాలను పరిశీలించిన పిదప మానసిక ప్రవృత్తిని అర్థం చేసుకోటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ కృషిలో భాగంగా ముఖ కండరాల కదలికను, భావ వ్యక్తీకరణను తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ముఖాన్ని చూస్తున్నప్పుడే కన్ను కన్ను, కిటికీ కళ్ళు తెలియజేసే విషయాలను అర్థం చేసుకొంటారు. కళ్ళ ద్వారా ఆత్మ విశ్వాసాన్ని లేక దైన్యస్థితిని కూడా కనుక్కోవచ్చు. కనుగుడ్లను తిప్పటాన్నిబట్టి, కనుబొమల కదలికను బట్టి మన ఉద్రేక, ఉద్వేగాలను తేలికగా ఇతరులు అర్థం చేసుకోగలరు. అటుపిమ్మట మన శరీరాంగల కదలికను బట్టి, మనకు ఇతరులకు మధ్య ఉన్న దూరాన్నిబట్టి, మనకు వారికి ఉన్న అనుబంధాన్నికూడా తెలుసుకోగలరు. ఈ విధంగా మనని చూసిన క్షణంలో వారి అనుభవం ద్వారా మననిగూర్చి కొన్ని విషయాలు మనం చెప్పకుండానే ఇతరులు తెలుసుకోగలుగుతారు. మనం ఇతరులకు అందచేయవలసిన సమాచారంలో దాదాపు 50 శాతం మాటల ప్రమేయం లేకుండానే అసంకల్పితంగా ఇతరులకు తెలియజేస్తున్నామన్నమాట.

మనని చూడగనే ఎదుటివారు చాచి జ్ఞానేంద్రియాలన్నిటినీ కేంద్రీకరించి ఏకాగ్రతతో చాచి ఆలోచనలతో సమన్వయం చేసుకొని మనని అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ దశలో చాచి శక్తి సామర్థ్యాన్ని ఈ కృషికి తోడ్పడాలి. కాబట్టి చాచి భావాల సమన్వయం అతి చురుకుగా సాగుతుంది అందువల్ల ప్రపంచ సందర్భంలో ఏర్పడిన భావాలు శాశ్వతంగా ఉండిపోతాయి. ఇతరులతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండటానికి గాని, మన ప్రయత్నాలు సఫలమవటానికి గాని, ప్రపంచ సమావేశాన్ని ఆశయసిద్ధికి పునాదిగా వాడుకోవలసిన అవసరం వుంది.

మనం మాట్లాడటానికి మొదలు పెట్టగానే మన కంఠ స్వరంలోని హెచ్చు తగ్గులు, శబ్ద వేగం, మాటల ఒరవడి, పదాల కూర్పు, ఎదుటి వారిలో ప్రేరణ కలిగిస్తాయి. మనం మాట్లాడే మాటల్లో ఉండే అర్థం కంటే పైక చెప్పిన అంశాలకే ఇతరులు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారనే విషయం అనేక పరిశోధనల ద్వారా తెలిసింది. ముఖాముఖ సంభాషణలో దాదాపు మనం చెప్పదలచిన విషయంలో సుమారు 80 శాతాన్ని మనం వాడే పదజాలం యొక్క అర్థంతో నిమిత్తం లేకుండానే ఇతరులు గ్రహిస్తున్నారు. అదే డెలిఫోను సంభాషణలో అయితే ఇంకా ఎక్కువ శాతం వుంటుంది. ముఖ్యంగా ముఖాముఖ సంభాషణలో ఎదుటి వారికి మనని గూర్చి ఇతర అంశాల ద్వారా కూడా తెలుసుకోవటానికి ఎక్కువ వీలుంటుంది కనుక మన కంఠ స్వరం నుండి సుమారు 80 శాతం మాత్రమే మన భావాన్ని తెలుసుకోగలుగుతున్నారు. కాని డెలిఫోను సంభాషణలో వ్యక్తి ఎదురుగా వుండడు. కనుక కంఠ స్వరం నుండే ఇంకా ఎన్నో అంచనాలు కదలా వుంటారు. అలాగా ముఖాముఖ సంభాషణలో మనం ఉపయోగించే మాటల అర్థం ప్రమేయం లేకుండానే, మన భావాలలో దాదాపు 80 శాతాన్ని ఇతరులు అర్థం చేసుకోగలుగుతున్నారు ఇక భాషకు మిగిలినది 20 శాతం మాత్రమే. అందువల్ల

ఇతరులతో సత్సంబంధాలు పెంచుకోవటానికి మనం వాడే పదజాలం కంటే ఇతర అంశాలకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసిన అవసరం వుంటుంది. అంటే భాషకు ప్రాముఖ్యత లేదని చెప్పటం కాదు. నా ఉద్దేశ్యం. వాక్ దాతుర్యంతో బాటు ఇతర ముఖ్య అంశాలకు కూడా ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని తెలియ చెప్పటానికి ఈ వివరాలను అందిస్తున్నాను. మన అసంకల్పిత ప్రవర్తనను భాషతో సమన్వయం చెయ్యటానికి నిర్మాణాత్మకమైన కృషి అవసరం. అందువల్ల వ్యక్తిత్వ లోపాలను గుర్తించి వాటి నివారణకు నిరంతర కృషి అవసరం. అప్పుడే పరస్పరావగాహన పెంపొందుతుంది.

ఆత్మ పోధ

సమాజంలో కొంతమంది శిల్పాహంలో తమ పనిని తాము ఎన్ని అర్థంకులు వచ్చినా వాటిని అధిగమించి చేసుకొంటూ పోతారు వీరిలో ఆశావాదం ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది. మరి కొంతమంది ఎన్ని సానుకూల పరిస్థితులున్నప్పటికీ నిరాశతో నిస్సహను బహిర్గతం చేస్తూ, పరిసర వారావరడాన్ని కలుషితంచేస్తూ కనిపిస్తారు వీరి నిరాశావాదం మూలంగా చుట్టప్రక్కల వారి శిల్పాహం కూడా తగ్గటానికి కారణమవుతుంది. భార్యాభర్తల మధ్య ఏర్పడే కలతలకు ముఖ్యంగా నిరాశావాదాన్ని ప్రోత్సహించే వారి తరపునుండే అంకురార్పణ జరుగుతుంది. రెండవవారు కూడా నిరాశావాదులయితే ఆ గృహం నరకంగా వుంటుంది. ఆశావాదం కాని నిరాశావాదం కాని వ్యక్తిత్వ లక్షణంగా స్థిరపడిపోయేది చిన్ననాటి పెంపక ప్రభావం మూలంగానే. అనగా దాదాపు 5 సంవత్సరాలు వచ్చే టప్పటికి ప్రతి ఒక్కరు ఆశావాదిగానో, నిరాశావాదిగానో తయారవుతారు. అప్పటినుండి తమ వ్యక్తిత్వాన్ని ఈ పునాదిపై నిర్మించుకొంటూ పోతారు.

పెళ్ళైన తరువాత భార్యాభర్తలుగా సంసార జీవితం సాగించే టప్పుడు ఒకరి వ్యక్తిత్వ ప్రభావం మరి ఒకరిపై పడుతుంది. ఒకరు మరి ఒకరిని మార్చటానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు. వ్యక్తిలో మార్పు రావాలంటే తన లోపాన్ని తను గుర్తించగలగాలి. కాని చిన్ననాటి నుండి ఒకే దృక్పథంతో తమ నమ్మకాలను, విలువలను పోషించుకొంటూ సమర్థించుకొంటూ జీవనం గడిపినవారు పెళ్ళి అవగానే ఒక్కసారే మరిచి పోతారనుకోవటం భ్రమే అవుతుంది. అయినప్పటికీ తరచూ గృహ కలహాలకు ఎదుటి వారిలో మార్పు రాలేదనే ఆరోపణలే మూలకారణం

మనం పెద్దవాళ్ళు
మమ్మకా నాన్నలక
మంటదెవ్వరి
దాగుంటే
అయ్యో...



లవులాయి ఇట్లా తరమా పోట్లాడుకొంటూ వున్నప్పటికీ ఎవరి వ్యక్తిత్వాన్ని వారు పోషించుకొంటూ ఆశావాదులయితే ఆశావాదులుగా, నిరాశావాదులయితే నిరాశావాదులుగా వుండిపోతారు అయినా వ్యక్తిత్వో మార్పు రాదనుకోవటం సరికాదు. మార్పును ముఖ్యంగా ఆత్మబోధన అవసరం. ఇతరుల వత్తిడివల్ల మార్పు సాధ్యం కాదు. ఈ విషయాన్ని ఛార్లెస్ థర్లలు ఎంత తొందరగా తెలుసుకోగలిగితే అంత మంచిది.

ప్రతి విషయాన్ని అనేక దృక్కోణాల నుంచి చూచి మన అభిప్రాయాలను రూపొందించుకొంటాం ఈ అభిప్రాయాలు సానుకూల స్పందన ద్వారా కలగవచ్చు. లేక ప్రతికూల స్పందన ద్వారా కలగవచ్చు. అనుషణం మనలో కలిగే స్పందనలు జ్ఞాపకరూపంలో నిక్షిప్తమై ఉంటాయి కొన్ని జ్ఞాపకాలు మనకందుబాటులో వుండే మనస్సు ఉపరితలంలో వుంటాయి. మరికొన్ని మనస్సు అంతర్భాగంలో మారు మూలలను నెట్టి వేయబడతాయి. వాటిని మళ్ళీ మన ఆలోచనా పరిధిలోకి తేచ్చుకోవాలంటే సులభ సాధ్యం కాదు.

అంత మాత్రంతో వాటి ప్రభావం మర ప్రవర్తన మీద వుండదనుకోవటానికి వీలులేదు. ముఖ్యంగా మన ప్రవర్తనలోని చాలా భాగం మర ఆలోచనా పరిధి దాటి మరస్సులోని అంతర్భాగంలో నిక్షిప్తమైన అనుభావాల ప్రభావానికి లోనై వుంటాయి అందువల్లనే మర ప్రతి అనుభవాన్ని ఏ దృక్కోణం నుండి విశ్లేషించుకున్నామో తెలుసుకోవలసిన అవసరం వున్నది. ప్రప్రథమం లోనే కనుక మర అనుభవాన్ని జాగ్రత్తగా సానుకూల దృక్పథంతో స్వీకరించగలిగితే అజ్ఞాపకం మనకి కనుమరుగైనప్పటికీ మనకు సహకారిగా వుంటుంది. ఒకవేళ మన అనుభవాన్ని ప్రతికూల దృక్కోణం నుండి విశ్లేషించి జగుప్పు, ఏవగింపు, అనూయ లాంటి భావాలతో మిశ్రితం చేసి జ్ఞాపకంగా నిక్షిప్తం చేస్తే ఆ జ్ఞాపకం యొక్క ప్రభావం మనపై ప్రతికూలంగా వుంటుంది. ప్రతి ఒక్కరి వ్యక్తిత్వం ఇట్లా అంతర్గతంగా వుండిపోయిన ఉద్యోగాలపై ఆధారపడి వుంటుంది. అందువల్లే కొందరు ఆశావాదులుగా కన్పిస్తారు మరి కొంతమంది నిరాశావాదులుగా కన్పిస్తారు.

ఒక గ్లాసులో సగం నీళ్ళుంటే గ్లాసు సగం నిండుగానూ కన్పించవచ్చు, లేక సగం వెలితిగానూ కన్పించవచ్చు మన అవగాహన మన ఆలోచనా దృక్కోణంపై ఆధారపడి వుంటుంది. సానుకూలంగా వీక్షించితే సగం నిండినట్లు కన్పిస్తుంది. అప్పుడు సంతృప్తి, సంతోషాలు అనుభూతిగా వుంటాయి ప్రతికూల దృక్కోణం నుంచి వీక్షించితే గ్లాసు సగం వెలితిగా కన్పిస్తుంది. అంటే కోపం, జగుప్పు, ఈర్ష్య, చిరాకు అనుభూతులుగా వుండిపోతాయి. మనం ఏ అనుభూతిలో ఆ సన్నివేశాన్ని అవగాహన చేసుకొంటామో ఆ ఉద్యోగం అంతర్గతంగా నిక్షిప్తమై వుండిపోతుంది. చిన్నతనం నుండి ప్రతి సన్నివేశాన్ని సంతృప్తితోను, సంతోషముతోను సానుకూలంగా వీక్షించుతూ వస్తే అంతర్గతంగా నిక్షిప్తమైన అనుభూతులన్నీ ఆశా వాదానికి దోహదం చేస్తాయి. అట్లాగే ప్రతి అనుభవాన్ని ప్రతికూల దృక్కోణం నుంచి వీక్షించి మానసిక ఆందో

శనకు గురైతే ఆ అనుభూతులు ప్రతికూల స్పందనలుగా నిరాశా వాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. దాదాపు అయిదు సంవత్సరాలు వచ్చే ఉప్పదికే వ్యక్తిత్వం ఆశా వాదిగానూ, నిరాశా వాదిగానూ స్థిరపడి పోతుంది. అందువల్లే వ్యక్తిత్వ రూప కల్పనకు గృహ వారావరణాలు పరిసరాల ప్రభావం ఎక్కువగా వుంటుందని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు.

ఆశావాదులు ఏ స్థాయిలో వున్నా, ఎటువంటి ఆర్థిక స్థితిలో వున్నా, ఎన్ని కష్టాలు ఎదుర్కోవలసి వచ్చినా బాధ్యతాయతంగా ప్రవర్తిస్తారు. అవాంతరాలను తేలికగా అధిగమించగల్గుతారు. ఆరోగ్యవంతులుగా వుండి తమ సంతృప్తిని, సంతోషాన్ని, ఉల్లాసాన్ని ఇతరులకు పంచిపెడతారు. కాని నిరాశావాదులు ఎక్కువ ఆనారోగ్యానికి గురి అవుతారు. ఈ మధ్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగిన పరిశోధనలలో అనుపత్రులలో ఉన్న రోగులలో 85 శాతం నిరాశావాదులని తేలింది. నిరాశావాదికి జబ్బు లేకపోయినా జబ్బు వుండేమోననే అనుమానం కలుగుతుంది మనకు వచ్చే రోగాలలో చాలాభాగం మానసిక ఆచోశనవల్లే వస్తాయి కాబట్టి అనారోగ్యంగా వున్నదనే భావంతో బాధ పడుతూవుంటే నిజంగా అనారోగ్యం కలిగే ప్రమాదం వున్నది. అందువల్లే నిరాశావాదులకు తరచూ అనారోగ్యం కలుగుతుంది. ప్రతి విషయానికి ప్రతికూలంగా స్పందించి నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై కోపం, చిరాకు, దోష మనస్తత్వం, అసూయ తరచూ ప్రదర్శించేవారు తమ జీవితాన్నే కాకుండా చుట్టుప్రక్కల వున్న వారి జీవితాలను కూడా నరకప్రాయం చేస్తారు. అందువల్లే వారు చేపట్టిన కార్యక్రమాలలో చాలా భాగం విఫలమవుతాయి. ఒకవేళ విజయం సాధించినా దానినుండి సంతృప్తికి బదులు అసంతృప్తి పొందుతారు. చిన్న పిల్లలకు మనం నేర్పే విషయాలన్నీ వారు తప్పు చేస్తారనే భయంతో ప్రతికూల దృక్పథం నుండి చెప్పుతూ వుంటాం. ఇట్లా తరచూ ప్రతికూల ప్రేరణలు కల్పించితే ఆ పిల్లలు నిరాశావాదులవుతారని శాస్త్ర

వేర్లు అంటున్నారు. అందువల్ల తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు తరచూ ప్రోత్సాహపూరితమైన మాటలు చెప్పాలేకాని నిరుత్సాహపరచకుండు. "సేకేమీ చేతకాదు, పడిపోలావు, అల్లరి చేయకూడదు, గ్లాసు పగులకొట్టులావు, బొమ్మలు విరగకొట్టులావు, పుస్తకాలు చింపులావు లాంటి ప్రతికూల ఆదేశాలు ఇస్తూవుంటే పిల్లల ఆత్మవిశ్వాసం అభివృద్ధి చెందకపోగా, షీజింటే ప్రమాదం వున్నది. పిల్లలు పెద్దలపై ఆధారపడే పరిస్థితులను కల్పించినవారమవులాం ఒకవేళ వారికి జాగ్రత్త నేర్పడలచినప్పుడు ప్రతికూల దృక్పథం నుండి అదే విషయాన్ని చెప్పాలి. పిల్లలు చేసే మంచి పనిని ఎత్తిచూపి ఇంత మంచి పిల్లలు ఇటువంటి తప్పులను చేయకూడదు అని బోధించాలి ఇట్లా ఒకనైపు వారిని ప్రోత్సహించుతూ వారికి నేర్పడలచిన విషయాలను ఆప్యాయతతో చెప్పినాడు వాటిని సాధారణతో స్వీకరిస్తారు. ఇట్లా కృషి చేస్తే పిల్లల పురోభివృద్ధికి తోడ్పడినవారమవులాం.

చిన్నతనంలో ప్రతికూల ప్రేరణలకు లోనై నిరాశ వాడులుగా స్థిరపడి, శాశ్వత వ్యక్తిత్వ లోపం వున్నవారు కోపం, చికాకు, ఆందోళన, భయం ప్రదర్శించుతూ తమ పరిసరాలను కలుషితం చేస్తూ వుంటారు. ఇట్టి వారిని సరిదిద్దటానికి ఇతరులు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ప్రయోజనం ఉండదు. తమ లోపాన్ని తెలుసుకొని అభివృద్ధి చెందాలనే ఉద్దేశ్యం ఉన్నవారు నిర్మాణాత్మకంగా నిర్మిరామ కృషి జరిపితే పెంపక ప్రభావం వల్ల ఏర్పడ్డ లోపాలకు సరిదిద్దకోవచ్చును. ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా ప్రతికూల భావాలు పొడచూపినప్పుడల్లా మనలో మనమే మాట్లాడుకొని వాటి ప్రభావాన్ని తగ్గించటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇట్లా మనకి మనమే ఆత్మ బోధ చేసుకొంటూ ప్రతికూల భావాలన్నిటిని క్రమక్రమంగా తగ్గించుకొంటూ, సానుకూల భావాలను అభివృద్ధి చేసుకొంటూ ప్రయత్నిస్తే కొంత కాలానికి వ్యక్తిత్వ లోపాలు కనుమరుగై సుఖసంతోషాలు లభిస్తాయి.

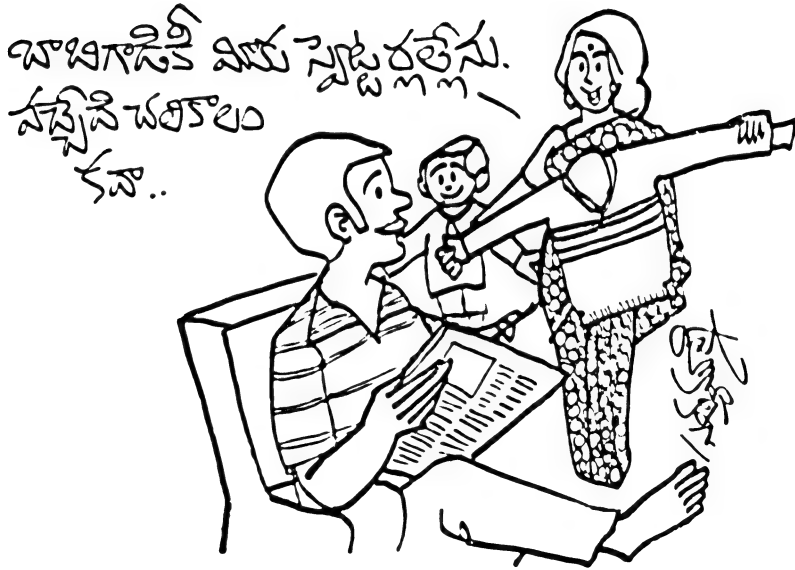
—: 0 :—

స్నేహశీలత

కొందరు తాము తెలివిగలవారమనుకుంటూ లౌకికంగా తమ ఉద్దేశ్యాలను వ్యక్తంచేయకుండా ఇతరుల అభిప్రాయాలను రాబట్టటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇట్టి నైపుణ్యం తాత్కాలికంగా లాభం చేకూర్చినట్లు కన్పించినా, కొంతకాలానికి స్నేహితులను దూరం చేస్తుంది.

ప్రతి ఒక్కరు అట్టి వ్యక్తితో సంభాషించడానికి వెనుకాడతారు. ఇట్టి ప్రవృత్తి కలవారు కుటుంబ వాతావరణంలో కూడా తమ చాక చక్యాన్ని చూపించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. భార్యాభర్తల మధ్య ఉన్న అనుబంధం మనసు విప్పి మాట్లాడటంపైన ఆధారపడివుంటుంది. తమ మనస్సులోని మాట బైటకు రాకుండా ఇతరుల ఉద్దేశ్యాలను తెలుసుకో గోరేవారు తాము కొనే వస్తువులకు పూర్తి మూల్యాన్ని చెల్లించటంలేదని గ్రహించాలి. ఇట్లా అప్పులు పెట్టుకుంటూపోతే కొంతకాలానికి అప్పు పుట్టదు. అప్పుడగడానికి వస్తున్నాడని ప్రతి ఒక్కరు మొహం దాటు చేస్తారు లేదా తప్పుకొని వెళ్ళిపోతూ ఉంటారు. సమాజంలో స్నేహితులు లేకుండా జీవించేవారు ఈ కోవకు చెందినవారే.

అందువల్ల భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరికొకరు బాకీపడి వుండాలనే అభిప్రాయం కలుగచెయ్యకుండా, ప్రతి వస్తువుకు పూర్తి మూల్యాన్ని చెల్లించే ధోరణిలో అరమరికలు లేకుండా ఇచ్చిపుచ్చుకొనే పంథాలో మాట్లాడుకోగలిగిననాడు సుఖసంతోషాలతో సంసారం సాగించుకోగలుగుతారు. ప్రతి ఒక్కరు తమ వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని స్వయంగా తెలుసుకోగలిగిననాడు దాని నివారణకు కృషి చెయ్యటానికి వీలుంటుంది. అనగా తమలో ఏయే లక్షణాలు స్నేహశీలతకు అడ్డు వస్తున్నాయనే విషయాన్ని



రామే తెలుసుకోవాలి. వాటిని నివారించటానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ ప్రయత్నానికి దోహదం చేసే స్నేహశీలతను గూర్చి ముచ్చటించు కొందాం.

కొంతమందికి ఎడటివారితో మాట్లాడాలంటే సిగ్గు, భయం, సంకోచం అడ్డుగోడలుగా వుంటాయి. అటువంటి వారు సమాజంలో ఎప్పుడూ ఏకాకిగానే వుండిపోతారు. మానవుడు సంఘటివి కనుక ఇతరులతో కలిసి వారి అనుభవాలను పంచుకుంటూ తన అనుభవాలను పంచిపెడుతూ పరస్పరావగాహనతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండటం అవసరం. ఇతరులతో మాటలు కలపటానికి ప్రప్రథమంగా ఎదుటివారు చెప్పేది సాదరంతో వినగలగాలి. ఇట్లా స్వీకరించటానికి స్నేహ భావం కలిగి వుండాలి కాని ఎక్కువ మందితో కలిసి ఆరమరికలు రేపించా నిష్కర్షగా మాట్లాడే నైపుణ్యం దానంతటదే రాదు. ఇది మన దృష్టి మీద ఆచారపడి వుంటుంది. సాధారణంగా ఇతరులతో మాట్లాడటానికి

ఇష్టపడని వారు వారి అభిప్రాయాలను ముఖ కండరాల కదలికల ద్వారా, అంగ విన్యాసాల ద్వారా, కండ్లను త్రిప్పుట ద్వారా, కనుబొమ్మలను ముడి వేయటం ద్వారా తెలియచేస్తారు. అందువల్ల శారీరక కదలికల ద్వారా మనం స్నేహ శీలులమో, ఏకాకులమో ఇతరులు ఇట్టే తెలుసుకో గలుగుతారు.

ఏ వయస్సులో వున్న వారైనా ఇతరులతో తేలికగా స్నేహం కలిపే నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా మనకుండే భయాన్ని, సిగ్గుని విడనాడ గలగాలి. ఇతరులతో మాట్లాడటం ఇష్టం లేనివారు చేతులు కట్టుకొని కళ్ళు ప్రక్కకు తిప్పి, నోటికి వేలు అడ్డం పెట్టుకొని వుంటారు. ఎదుటి వారి నుంచి వచ్చే ప్రేరేపణలకు ప్రతికూల స్పందనలను తమ చేష్టల ద్వారా తెలియ చేస్తారు. అందువల్ల మనలో వున్న ఇట్టి అసంకల్పిత లక్షణాలను గుర్తించి వాటిని క్రమంగా అంచల వారీ నివారణకు కృషి చెయ్యాలి.

ఇతరులతో సత్సంబంధాలను కలిగి ఉండటానికి చేసే కృషిలో భాగంగా ఇతరులను చూసినప్పుడు మన సంతోషాన్ని తెలియచేసే చిరు నవ్వు నవ్వగలగాలి. ఇట్టి నవ్వు ద్వారా మనం ఇద్దరం మాట్లాడుకొని పరస్పరావగాహన పెంచుకొందామనే సందేశాన్ని ఇతరులకు తెలియ చెయ్యగలుగులాం. మన కండ్లను వారి దృష్టిలో కలిపి మన భావాలను కండ్ల కదలికల ద్వారా వ్యక్తం చెయ్యటానికి వీలున్నది. ఈ రెండు ప్రేరేపణలకు ఆశించిన విధంగా ఎదుటి వారి నుండి స్పందన వచ్చినప్పుడు తలను ఆడించుట ద్వారా ఇద్దరం మాట్లాడుకుందాం అనే సంజ్ఞను తెలియ చేయవచ్చు. తదుపరి కరదాలనం ద్వారా పరస్పరాను బంధం ఏర్పరచు కొని సంభాషణ మొదలు పెట్టాలి.

ప్రప్రథమంగా సిగ్గు, భయం, ద్వారా మనలో ఉత్పన్నమయిన ప్రతికూల మానసిక ప్రవృత్తిని బయటకు నెట్టివేయటానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా ఎదుటివారు చెప్పే మాటలను తదేక దీక్షతో వినగలిగాలి. అమాయకత్వం, ఆశ్రద్ధ, అనాదరణ లాంటి ప్రవర్తనా చిహ్నాలను ప్రదర్శించకూడదు. వారు చెప్పే ప్రతిమాట వెనుక ఉండే భావాన్ని అర్థంచేసుకోవటానికి మన ఆలోచనలను పంచేంద్రియాల నుండి అనేక సంకేతాలతో సమన్వయం చేసుకొని, ఏకాగ్రతను ప్రదర్శించాలి. పరిచయం సందర్భంగా ఎదుటి వ్యక్తియొక్క పేరు, వృత్తి తదితర వివరాలను తెలుసుకొని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరికి తమ పేరు అత్యంత ప్రియమైనదనే విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సంభాషణలో ఆ పేరును అప్పడప్పుడు ఉచ్చరించాలి. ఆ పేరును గుర్తుపెట్టుకొని మళ్ళీ కలుసుకొన్నప్పుడు ఆ పేరుతో పిలిచితే ఇతరులయందు మనకు గౌరవభావం వున్నదనే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేయగలుగాం. అందుకని పరిచయస్థుల పేర్లను జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. జ్ఞాపకశక్తి మన అభిరుచికి అనుగుణంగా సహకరిస్తుంది. అందువల్ల క్రొత్తగా పరిచయమైన వ్యక్తియొక్క ప్రత్యేకతను అతని పేరుతో కలిపి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

సంభాషణ ప్రారంభం ఇద్దరికీ అభిరుచి ఉన్న అంశాలపై సాగాలి. ఎదుటివ్యక్తికి అయిష్టమైన విషయాలపై ప్రశ్నలు వేయకూడదు. అతనికి ఉల్లాసం కలిగించే అంశాలను సూక్ష్మంగా గ్రహించి సంభాషణ కొనసాగించితే స్నేహం పెరుగుతుంది. ప్రతి ఒక్కరు సంభాషణలో తమ కిష్టమైన విషయాలను పదేపదే చెప్పుకొంటూ పోతారు. అట్టి విషయాలను గూర్చి వివరాలను అడిగితే వారికి సంతోషం. ఉల్లాసం కలుగుతుంది అప్పుడు సంభాషణ నిర్విఘ్నంగా సాగుతుంది. కాని చాలా మంది పరిచయ వాక్యాలవగానే ఏమి మాట్లాడాలో తెలియక సంభాషణను ఆపి

వేస్తారు. మరికొందరు ఎదుటి వారిని అయిష్టమైన విషయాలను అడిగి సరియైన సమాధానం రాకపోవటంవల్ల సంభాషణను ఆపివేస్తారు. ముఖ్యంగా ఈ రెండు కారణాలవల్ల అనేక పరిచయాలు స్నేహంగా మారకుండా ఆదిలోనే తెంపివేసినట్లయిపోతాయి

ప్రథమ సంభాషణలో ఎదుటివారి అభిరుచులను తెలుసుకొని వాటికి సంబంధించిన తమ భావాలను వారికి మద్దతుగా వ్యక్తపరిచితే పరస్పరావగాహనకు మంచి పునాది ఏర్పడుతుంది సందర్భానికి తగినట్లుగా తమ వివరాలనుకూడా అరమరికబలేకుండా అందచెయ్యాలి. స్నేహం ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ఠోరణిలో సాగాలి. ఇతరులు మనకెంత ఇస్తున్నారో, మనం కూడా వారికి అంత సమాచారాన్ని అందచేయ గలిగినప్పుడే స్నేహంలో సమతులనాన్ని పరిరక్షించ గలుగుతాం. కొందరు ఎదుటి వ్యక్తి కన్పించగానే తమ సొదనంలా వారికి విసుగుకల్గించేటట్లుగా చెప్పుకుంటూ పోతారు అంటే తమ బాధా నివృత్తికి ఎదుటివారు మండులాగా కన్పించుతారన్నమాట మరికొందరు తమ వివరాలను అందించకుండానే ఎదుటివారి సమాచారాన్ని రాబట్టటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ రెండూరకాలు స్నేహాన్ని పెంపొందించవు. పరస్పరావగాహనకు ఇవి పనికిరావు. కొన్ని సందర్భాలలో పరస్పర ద్వేషానికి విముఖతకు ఇవి కారకమవుతాయి అందువల్ల నిర్మాణాత్మకమైన కృషిలో అంచలవారిగా ఒక పథకం ప్రకారం స్నేహశీలతను పెంపొందించుకోవటానికి కృషిచెయ్యాలి.

ఆ త్మ గౌ ర వ ం

కొంతమంది తమను రాము నిందించుకుంటే ఇతరుల సానుభూతి లభిస్తుందని నమ్ముతారు. ముఖ్యంగా కుటుంబ కలహాలలో భర్తయొక్క సానుభూతి లభిస్తుందని భార్య అసంగతంగా తన చేతకానితనాన్ని పరి కరంగా వాడటం జరుగుతుంది. కొన్ని సుదర్పాలలో భర్తమీద ఉన్న కోపాన్ని బహిర్గతం చెయ్యలేని భార్య ఆత్మన్యూనతా భావంతో తనను రాను విమర్శించుకొంటూ భర్త సానుభూతికోసం ఎదురుచూస్తుంది. తన భావ వ్యక్తికరణ అనుకున్నపంథాలో చేయలేకపోతున్నాననే జుగుప్సతో తన అసమర్థతను భర్తయొక్క సానుభూతి కొరకు ఇంకొక రూపంలో బహిర్గతం చెయ్యటం జరుగుతుంది. ఇట్లా తరచూ ఆత్మన్యూనతాభావాన్ని బహిర్గతం చేస్తూ వస్తే కొంతకాలానికి వున్న సమర్థతనుకూడా కోల్పోయి స్వవినాశకర ధోరణులు అవలంబించవలసి వస్తుంది. అందువల్ల ఇతరుల సానుభూతికోసమై తమను రాము అసంగతంగా నిందించుకోవటం మంచిది కాదు.

కొందరికి చిన్నతనం నుండి తమను రాము నిందించుకోవటం ఒక అలవాటుగా ఏర్పడుతుంది. ఇట్లా తరచూ తమను రాము నిందించు కుంటూ వుంటే తమ మీద తమకు చులకన భావం ఏర్పడుతుంది ఈ చులకన భావం చివరకు తమపై అపసమ్మకంగా మారి రాము చేసే ప్రతి పని విఫలమౌతుందని భయపడతారు. ఆ భయం మానసిక ఆందోళనను సృష్టించి, చేసే ప్రతి పనికి అడ్డుగోడగా వుండిపోతుంది. ఏకాగ్రతతో నిర్విరామకృషి జరిపితే తప్ప ఫలితాలను పొందటానికి వీలుండదు. ఇట్లా దోలాయమాన మనస్కులై ఆత్మ విశ్వాసం చలించి, ప్రయత్నం చేసే పరాజయం తప్పదు.

ఆత్మ విశ్వాసం ఆత్మ గౌరవంతో ముడిపడి వున్నది అందువల్లే ఆత్మన్యూనతా భావం గల వారికి ఆత్మ విశ్వాసం లోపిస్తుంది ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అహంకారంగా భావించే ప్రమాదం ఉంది. అహంకారం లేని స్తోమతను ఉన్నట్టుగా ఊహించుకోవడం, అట్లా ఊహించుకొని తనకు రావలసిన గౌరవ ప్రతిష్ఠలను నిర్ణయించడం. కాని ఆత్మ విశ్వాసం వుంటే ఉన్న శక్తిని సరిగా అంచనా కట్టి వారావరణ ప్రభావాన్ని యధార్థంగా మదింపు చేసి ఈ రెండి యొక్క సమతులనాన్ని నిర్ణయించ గలగటం. అందువల్లే అహంకారం మనకు ఇతరులకు మధ్య వున్న సత్సంబంధాలను చెడగొడుతుంది. ఆత్మ విశ్వాసం మనని ఇతరులకు దగ్గరగా తీసుకు వెళుతుంది.

మొక్కుబ్బాగంగాడవ
బింకామలేమిగానేను
ఉభయకైలాసు, మిరు
పిల్లల్ని వంటి అన్న
మోసకూని, నాయంత్రి
రెహ్మా డొంగండా,
సినిమాకెళ్ళండి



మనం చేసే ప్రతి పని నుండి లభించే సంతృప్తి మన ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుతుంది. ఫలితాలతో సంబంధం లేకుండా మన కృషి నుండి లభించే సంతృప్తి ద్వారా మన ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొం దించుకోగలుగులాం. ఒకవేళ మనం చేపట్టిన కార్యక్రమం వైఫల్యం

చెందినప్పటికీ, వైఫల్యం వల్ల కల్గిన కష్ట నష్టాలను మనకు లభించిన సంతృప్తి భర్తీ చేయగలదు. అందువల్లే సంతృప్తి నిరాశా నిస్సృహలను పారద్రోల గట్టుతుంది అట్టి పరిస్థితులలో మన ఆత్మ విశ్వాసం మన వైఫల్యానికి కారణాలను నిర్మాణాత్మక పంథాలో అన్వేషించటానికి తోడ్పడుతుంది. ఇట్లా వైఫల్యాలను ఎదుర్కొన్నప్పటికీ ఆత్మ గౌరవం లోపించకుండా నిబ్బరంగా ఉండగలిగిన వారు విజయ సాధనకు తిరిగి కృషి చెయ్యగలుగుతారు.

ఆత్మ గౌరవం లేనివారు పరాజయాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు అతిగా చలించి ఇతరులు తమను హేళన చేస్తారనో, సమాజంలో తమకు తగిన గౌరవం లభించదనో డిహించుకొంటూ కాలం వెళ్ళబుచ్చుతారు. ఇట్లా ప్రతి పరాయం నుండి ఎదురయ్యే నిరాశా నిస్సృహల స్థాయి పెరుగుతూ వుండగా ఆత్మన్యూనతా భావం కూడా పెరుగుతూపోతుంది.

రెండు టికెట్లవ్వండి.

నాకు సిగ్గుదేసికే. బినా
నాకు ఉద్యోగం లేదు. హై
బియాక్ పేకటూన్ పని
రూపాయిలు పోయాయి.
అయినా సిగ్గుదేసికే?
టెక్నీషియన్ నేనని ప్రతిపదిగా.

సత్యమణి



అందువల్లే రోజు రోజుకీ ఆత్మ విశ్వాసం షీణించుతూ పోతుంది పరాజయం అనేది సామాన్యమైన విషయమే అయినప్పటికీ దానిని చావు బ్రతుకుల సమస్యగా డిహించి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కోల్పోవటం జరుగుతుంది

ప్రతి పనిలో నుండి మనకు లభించే సంతృప్తిని పొందగలగటానికి అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ సంతృప్తి మనకు బలాన్ని చేకూర్చుతుంది. సంతోషాన్ని ఇస్తుంది ఉత్సాహాన్ని పెంచుతుంది. ఇవన్నీ సంఘటితమై పరాజయాన్నుంచి ఉత్పన్నమయిన నిరాశా నిస్పృహలను ఎదుర్కొంటాయి వాటిని అదుపులోనూ వుంచుతాయి అందువల్లే విజయావకాశాలు మెరుగవుతాయి. అప్పుడు ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది తద్వారా ఆత్మాభిమానం కూడా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

ఆత్మన్యూనరాధావం కలిగివున్నవారు తమశక్తి సామర్థ్యాలన్నిటినీ నిరాశా నిస్పృహలకు చాసోహం చేస్తారు. అప్పుడు నిరాశా నిస్పృహలే వీరవిహారం చేస్తాయి. అందువల్లే ఆత్మ న్యూనరాధావం కలవారు నిరాశానిస్పృహల చెప్పుచేతలలో వుండిపోయి, స్వవిచారకర ధోరణులను అవలంబిస్తారు. తమను అందరూ హేళన చేస్తున్నారని, తమ స్థాయి తగ్గిపోయినదని, తమకురావలసిన గౌరవమర్యాదలు లభించుటలేదని డిహించుకొంటూ బాధ అనుభవిస్తారు. ఈ బాధనుండి తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందటానికి మత్తు పానీయాలను, మత్తుమంచులను వాడటానికి అలవాటు పడతారు. వాటివల్ల తాత్కాలికంగా బాధానివృత్తి అవుతుంది. కాబట్టి పరాజయాలకు ప్రతిక్రియగా దానిని తరచూ ఎంచుకుంటారు. ఇట్లా అలవాటయిన ఈ ప్రక్రియ కొంతకాలానికి శారీరకరుగ్మతులకు దారితీస్తుంది. ఒకవైపు మారసిక ఆందోళన, మరొకవైపు శారీరక రుగ్మత ఈ రెండూ తరచు వేధించుతూ వుంటాయి. అందువల్లే ఉన్న సామర్థ్యం క్రమేణా షీణించి పరాజయ పరంపరలకు కారణభూతమవుతుంది. ఈ విషయం

నుండి బయటపడాలంటే ఆత్మన్యూనలాభావాన్ని విడనాడాలి. అయితే చాలామంది ఆత్మవిమర్శ, ఆత్మన్యూనలాభావం ఇవి రెండూ ఒక్కటే అనుకుంటారు. ఆత్మ విమర్శద్వారా మనలో లోటుపాట్లు తెలుసుకోవచ్చును. లోటుపాటులన్నీ నివృత్తి చేయటం ద్వారా అభివృద్ధిని సాధించవచ్చును. అందువల్ల ఆత్మ విమర్శ మన లోటుపాట్లను ఎత్తి చూపటానికి వుపయోగపడే సాధనం. ఆత్మ న్యూనలాభావం కలవారు లోటుపాట్లను సమర్థించు కొంటూ పోలాడేగాని, విమర్శించి వాటిని తొలగించటానికి ప్రయత్నించరు. తమ లోటుపాటులన్నీ సహజలక్షణాలని అనుకుంటారు. అందువల్లే తమ లోపాలను సరిదిద్దుకోవటానికి అవకాశం వున్నప్పటికీ ప్రయత్నం చెయ్యరు. ఇట్లా నిస్సహాయులుగా వ్యక్తి లోపాలను సమర్థించుతూ వుండిపోతే అవి దీనిన ప్రవర్తమానమై చివరకు శారీరక మానసిక రుగ్మతల రూపంలో వ్యక్తిని హరించి వేస్తాయి. అందువల్ల ఆత్మ విమర్శ ద్వారా ప్రతి వైఫల్యం నుండి వచ్చిన అనుభవాలను విశ్లేషించి వ్యక్తిలో స్థిరపడిపోయిన వ్యక్తిత్వలోపాలను గుర్తించాలి. అటుపిమ్మట నిర్మాణాత్మక పథకాలను రూపొందించి ఈ లోపాల ప్రభావాన్ని క్రమ క్రమంగా తగ్గించుకుంటూ రావాలి. ఇట్లా నిర్విరామకృషి జరిపితే తప్ప చిన్నతనంనుండి అలవాదైన ఆత్మన్యూనలాభావాన్ని పారద్రోలలేము. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందించుకోలేము.

నాయకత్వ లక్షణాలు

ప్రతి ఒక్కరు తమ వ్యక్తిత్వాన్ని రామరాధించే ఉత్తమ వ్యక్తి యొక్క ప్రవర్తనలను అనుకరించుతూ రూపకల్పన చేసుకొంటారు. తమ ఆరాధ్య వ్యక్తి పురాణ ఇతిహాసాలలోని నాయకుడు కావచ్చు. సినిమా నటుడు కావచ్చు. రాజకీయవేత్త కావచ్చు లేక అధికారి కావచ్చు. ఇట్లా ఇతరులను గుడ్డిగా అనుకరించేవారు తమ సృజనాత్మకశక్తిని కోల్పోయి తమ ఊహాజనితమైన ఆరాధ్య వ్యక్తి ప్రవర్తనను అనుకరించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. లామే కాకుండా సమాజం కూడా తమ ప్రవర్తన గొప్పదని మెచ్చుకోవాలని వాంఛించుతారు అదే విధంగా ఇతరులు కూడా ఎట్లా ప్రవర్తించాలో లామే నిర్ణయించి వారిని అట్లా ప్రవర్తించమని సలహాలిస్తారు. అందువల్లే అనేక కుటుంబాలలో తరచూ చార్యా భర్తల మధ్య వివాదాలు చెలరేగుతాయి. ఉదాహరణకు భర్త భార్యను ఇతరులతో పోల్చి విమర్శిస్తూ వుంటే భార్య సహనం కోల్పోయి తిరగబడటం తరచు జరుగుతుంది అట్లాగే తన ప్రవర్తన విశిష్టతను గూర్చి స్తోత్రం చదువుతూ ఉంటే చుట్టప్రక్కలవారికి విసుగు కలుగుతుంది, వ్యర్థుల మధ్య సత్సంబంధాలు చెడతాయి. చాలా సందర్భాలలో తమ అసంగత ప్రవర్తనను సమర్థించుకోవటానికి భగవద్గీతలోని శ్లోకాలకు తరచు అనువైన విధంగా వ్యాఖ్యానాలు చెప్పుతూ మెట్టవేచాంతం చెప్పేవారు ఎంతో మంది కనిపిస్తారు. ఇట్లా ఎవరినో ఒకరిని గుడ్డిగా అనుకరించటమో, లేక తమ విశిష్టతను గూర్చి దండకం చదవడమో కూడా వ్యక్తిత్వలోపమే. అంతమాత్రంతో ఇతరులలోని మంచిని పురాణాల ఇతిహాసాలలోని నీతిబోధలను గ్రహించకూడదని కాదు నా ఉద్దేశ్యం. మనకు తెలిసిన పరిజ్ఞానాన్ని మన అనుభవంతో మిళితం చేసే సమయ



స్పూర్తితో పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సృజనాత్మక దృక్పథం అలవరచు కోవాలేగాని మొండిగా తమ ప్రవర్తనను సమర్థించుకోవటానికి ఏవో ఆధారాలను వర్ణించటం స్వవిచాళకర ధోరణిలో ఒక భాగం. ఎవరో ఏవో పరిస్థితులలో ఆ సంస్కృతికి అనుగుణంగా కొన్ని సమస్యలకు పరిష్కారాలు కనుగొన్నారు. కాబట్టి ఆ పరిష్కారాలే తమ సమస్యలకు కూడా అనువైనవని తీహించడం తప్పు. పరిస్థితులకు, బాహ్యవారావరణానికి, సామాజిక విలువలకు పొంతనలేని పరిష్కారం ఎక్కువ మందికి ఆమోదయోగ్యం కాదు. అందువల్ల సమర్థత కలవారు ఏ ఒక్కరినీ అనుకరించక, అందరిలోని మంచిని దృష్టిలో పెట్టుకొని తమ శక్తిసామర్థ్యాలతో ఒక విశిష్ట వ్యక్తిత్వాన్ని రూపకల్పన చేసుకుంటారు. అందువల్లే నాయకత్వ లక్షణాలనేవి ఇదమితంగా లేవు. అసలు ఉత్తమ నాయకుల లక్షణాలు ఏయే ఆంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయనే విషయాన్ని విపులంగా చర్చించుకుంటే ప్రతి ఒక్కరి యొక్క వ్యక్తిత్వలోపం తమకే విశదమవుతుంది.

ఏయే లక్షణాలు ఏయే నిష్పత్తిలో ఉంటే నాయకుడిగా చెలామణి అవుతాడో ఇంతవరకూ ఖచ్చితంగా ఎవరూ నిర్ణయించలేక పోయారు. కాని నాయకుడిగా ఆమోదించబడిన వృత్తిలో క్రమశిక్షణ, కష్టించే పని చేసే స్వభావం, నిజాయితీ, ఆదర్శ ప్రవర్తన, సమయపాలన, శీలం, సదవగాహన, బేదార్యం, సహనం, సహకారం, సమన్వయం, నిరంతర కృషి, ఆత్మ విశ్వాసం, ధైర్యం, కార్య నిర్వహణ శక్తి, ఉత్సాహం, సమిష్టి కృషి, నిర్ణయ సామర్థ్యం, పూర్వ రచనా శక్తి, విషయ పరిజ్ఞానం, సంఘటనా శక్తి, ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించుట, లౌక్యం, ఏకాగ్రత, ముందు చూపు, అవకాశాలను గుర్తించ గలుగుట, సమీక్షా సమన్వయ శక్తి, దృఢ సంకల్పం, చొరవ, ఇతరులను అవగాహన చేసుకొనుట, ఇతరులను ఉత్తేజ పరచుట మొదలగు లక్షణాలలో కొన్ని కొట్టవచ్చినట్లు కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలకు వ్యక్తిగత విలువలను ఆధారం చేసుకొని ప్రతి ఒక్కరూ నిర్వచనాలు ఇస్తూ ఉంటారు. ఈ మధ్య నాయకత్వ లక్షణాల విశ్లేషణ కొరకు జరిగిన అంతర్జాతీయ గోష్టిలో అనేక వ్యక్తిత్వ లక్షణాలకు సరియైన నిర్వచనం దొరకలేదు. కొన్ని పదాలకు సుమారు 150 నిర్వచనాలు కూడా ఇవ్వబడ్డాయి. కొన్ని సందర్భాలలో ఒకే వ్యక్తి ఒకే మాటకు 6, 7 నిర్వచనాలు కూడా ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది.

వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యం అతని సమస్య పరిష్కార శక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని రకాలైన సమస్యలను తేలికగా పరిష్కరించటానికి అనుభవాన్ని ప్రాతిపదికగా చేసుకొని ప్రత్యేక నైపుణ్యాన్ని సంపాదించుకోవటానికి వీలుంటుంది. ఇట్టి నైపుణ్యం పరిస్థితుల ప్రభావం పైన, లభ్యమయ్యే వనరులపైన, బాహ్య వారావరణం పైన, వ్యక్తి యొక్క చొరవపైన ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది అందువల్లే ఒకప్పుడు తేలికగా పరిష్కరించబడిన సమస్య ఇంకొకప్పుడు పరిష్కారం

దొరకని క్లిష్ట సమస్యగా తయారవుతుంది. ఇట్టి పరిస్థితులలో వ్యక్తి యొక్క సృజనాత్మక శక్తి క్రొత్త పరిష్కార మార్గాన్ని చూపిస్తుంది. ఈ విశిష్టతనే వ్యక్తి యొక్క సమస్య పరిష్కార శక్తి అంటారు. అందువల్ల పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఎప్పటికప్పుడు సృజనాత్మక శక్తితో ఎదురయ్యే సమస్యలకు సమాజ ఆమోద యోగ్యమైన పరిష్కార మార్గాలను కనుగొనే శక్తి సామర్థ్యాలు కలిగి వున్నవారు మాత్రమే నాయకులుగా చెలామణీ అవుటకు వీలవుతుంది. కాని చాలామంది ఎప్పుడో ఒకనాడు ఏదో ఒక పరిస్థితిలో కొన్ని సమస్యలను పరిష్కరించాం కాబట్టి శాశ్వతంగా తమకు గుర్తింపు లభించాలని అనుకుంటూ ఉంటారు. ఆటువంటిప్పుడు చుట్టూ ప్రక్కల వారితో విభేదాలు వస్తాయి.

పరిస్థితులను ఎదుర్కోవాలంటే ప్రతి ఒక్కరు ఇతరుల కళ్ళతో తనను చూడగల్గాలి. తననుగురించి తనను సరియైన అవగాహన ఉండాలి. ఇట్టి నైపుణ్యాన్ని కలిగి ఉండటానికి తన ప్రతిబింబాన్ని అద్దంలో చూసుకొన్నట్లుగా, ఇతరుల సుఖాషణనుండి తెలుసుకోగలగాలి. సూక్ష్మ పరిశీలన ద్వారా తానే ఆత్మావలోకనం చేసుకోగలగాలి. ఎదుటి వ్యక్తి ఎలా ప్రవర్తిస్తాడో, తన ప్రేరణకు ఇతరులు ఇలా స్పందిస్తారో, ఇతరుల ప్రేరేపణలకు తాను ఎట్లా స్పందిస్తున్నాడో విశ్లేషించగలగాలి. ఏ విధంగా వున్నట్లయితే ఆ పరిస్థితులతో సంతృప్తి లభిస్తుందో తెలుసుకోగలగాలి. ఈ అవగాహనకు మనస్తత్వశాస్త్రం, మానవ ప్రవర్తనాశాస్త్రం, సామాజిక పరిజ్ఞానం, తన వ్యక్తిత్వలోపాలు, ఎదుటివారి శక్తిసామర్థ్యాలు మొదలైన ఎన్నో విషయాలను ఏక కాలంలో పరిగణలోనికి తీసుకొని వాటిని సమన్వయం చేసుకొని నిర్ణయం చేయగలగాలి.

రాము ఎప్పుడో చేసిన మంచినిర్ణయాలను సమాజం ఆమోదించాలి అని ఆకాంక్షించేవారు తరచూ తిరస్కరించబడతూ వుంటారు. ఇతరుల

ఆమోదం మంచిపనికి ప్రతిఫలం. అందువల్లే సంరృప్తిని కలిగిస్తుంది. ఈ ప్రతిఫలం రోజుకూలీలాగా ఏ రోజు పనిచేస్తే అనాటి భత్యంగా లభిస్తుందే కాని, సిన్న పనిచేశాను కాబట్టి ఈ రోజుకూడా పొట్ట గడుస్తుందను కోవటం అసమంజసం. ఈనాడు మనం చూసే నిన్నటి నాయకులందరూ



ఈ కోవకు చెందినవారే. అందువల్లనే వారు నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై స్వనినాశకర ధోరణి అవలంబించుతూ తమకు, సమాజానికి తీరని నష్టం కలిగిస్తున్నారు. తమ శక్తిసామర్థ్యాలు సమస్యలను పరిష్కరించటానికి ఉపయుక్తంగా లేవని తెలుసుకొనగలిగినవారు నిర్మాణాత్మక కృషిద్వారా రాము అభివృద్ధి చెందటానికి కృషి చేస్తారు. ఇట్లా కృషి చేసేవారు సంసార సుఖాన్ని పొందగలరు.

భావవ్యక్తికరణ

కొందరికి కారణం లేకుండానే కోపం వస్తుంది. ఎంత సౌమ్యంగా ఉందామనుకున్నా కొందరిని చూడగానే అసంగత ప్రవర్తనకు లోనవుతారు. అంతకుముందు ఎంతో సౌమ్యంగా ప్రవర్తించేవారు కూడా తమకు ఏ వ్యక్తిపై కోపం వుంటే ఆ వ్యక్తిని చూడగానే అసంకల్పితంగా విపరీత ప్రవర్తనకు లోనవుతారు అట్లాగే కొందరు భర్తలు బయటినుండి వచ్చి ఇంట్లోకి అడుగుపెట్టగానే పిల్లలు బొమ్మలను చిందరవందరగా పడేశారనో, కుర్చీలు, సోఫాలు యథాస్థానంలో లేవనో, మరేవో సాకులతో భార్యపై విరుచుకుపడతారు. ఇంత చిన్న విషయానికి అంత రాధారం చెయ్యాలా అని అంటే వారి కోపం ద్విగుణీకృతం అవుతుంది. అట్టి ప్రవర్తనలో వారి అంతర్గత మానసిక సంజ్ఞాభం కొట్టవచ్చినట్లు కన్పడుతుంది. చాలామందికి తమ ప్రవర్తనలోని అసంగతము వారికి



తెలుస్తున్నప్పటికీ అదే విధమయిన తప్పులను మళ్ళీ మళ్ళీ చెయ్యటం మనం చూస్తూ వుంటాం. ఇట్టి అసంగత ప్రవర్తనకు కారణాలను అన్వేషిద్దాం.

ఒక వ్యక్తియొక్క ప్రవర్తన అతని యొక్క భావ వ్యక్తీకరణగా గుర్తించాలి. ఈ భావ వ్యక్తీకరణ వ్యక్తి యొక్క అడుపులో ఉండేది కావచ్చు, లేక అసంకల్పితమైనది కావచ్చు. వ్యక్తి ప్రవర్తనలు దాదాపు 10 శాతం మాత్రమే అతని అడుపులో ఉంటూ, 90 శాతం అసంకల్పితమైనవిగా ఉంటాయి. శిశువారణకు విరోధిని మనం చూచినప్పుడు లౌకిక వాచలో సుముఖంగా ఉందామనుకుంటాం - గాని అసంకల్పితంగా మన ముఖ కండరాల ద్వారా, జ్ఞానేంద్రియాల కవళికల ద్వారా, అంగ విన్యాసాల ద్వారా మన ద్వేషాన్ని ఎదుటి వ్యక్తికి అసంకల్పితంగా వ్యక్తపరుస్తాం. అంటే ద్వేషం ప్రదర్శించవద్దు అని మన బుద్ధి ఇచ్చిన ఆజ్ఞలను మనం భారత చాయకుండా కొన్ని అసంకల్పితమైన వర్తితులు మన ప్రవర్తనను రూపొందిస్తాయి అందువల్లే ఎన్నో సందర్భాలలో మన ఆలోచనలకు, ప్రవర్తనకు సమన్వయలోపం కనిపిస్తుంది ఈ సమన్వయ లోపమే అసంగత ప్రవర్తనకు దారి తీస్తుంది. ఇట్టి అసంగత ప్రవర్తనకు మూల కారణమైన అసంకల్పిత వర్తితులు ఏవి? అవి ఎట్లా ఏర్పడతాయన్న విషయాన్ని సూక్ష్మంగా పరిశీలించుదాం.

మన విరోధిని చూసినప్పుడు ఇంతకు ముందు అతను మనకు కలిగించిన మానసిక లేక శారీరక గాయాలను రేపినట్లుగా మనకు అనుభూతి కలుగుతుంది. మన మనస్సులో నిక్షిప్తమై ఉన్న ఆ బాధ మన పూర్వానుభవాలకు గుర్తుకు తెస్తుంది. ఆ సందర్భంలో మనలో కలిగే స్పందన కొన్ని రసాయనిక ప్రక్రియలను మెదడులో జరిపిస్తుంది. ఆ రసాయన సంయోగవల్ల మన మెదడులో విద్యుత్ సంకేతాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఈ విద్యుత్ సంకేతాలు నరాల ద్వారా కండరాలకు చేరు

కుంటాయి. అక్కడనుండి కందరాల అంతర్భాగంగా ఉన్న కోట్లాది కణాలకు వ్యాపిస్తాయి. ఈ విద్యుత్ ప్రేరేపణవల్ల కందరాలలోని కణాలు సంకోచ వ్యాకోచాలు చెంచుతాయి. తత్ఫలితంగా మెదడులో ఉత్పత్తి అయిన విద్యుత్ శక్తి కందరాలను కదిలిస్తుంది. మన మెదడులో అంతకు ముందే నిక్షిప్తమైన నిర్దిష్ట భావాలు ప్రేరణ ద్వారా అసంకల్పితంగా బుద్ధి ఇచ్చే ఆజ్ఞలను లక్ష్యపెట్టకుండా, మన కందరాల కదలిక జరుగుతుంది. మనకు మన విరొధిపై ఉన్న ద్వేషం యొక్క ఉద్యతం మన అసంకల్పిత ప్రవర్తనకు కారణభూతమౌతుంది. అనగా మనకు కొద్ది ద్వేషం ఉన్నప్పుడు మన అసంకల్పిత ప్రవర్తన మన బుద్ధి ఆధీనంలో ఉంటుంది. ఎక్కువ ద్వేషం ఉంటే బుద్ధి యొక్క అదుపు ఆజ్ఞలను లెక్కచెయ్యకుండా అసంకల్పిత ప్రవర్తనగా బహిర్గతమవుతుంది.

పైన ఉదహరించిన విధంగా భావ వ్యక్తీకరణ మన ప్రవర్తనగా రూపొందుతుంది. ఈ వ్యక్తీకరణ అంతర్గత సంవాదానంతరం జరుగుతుంది ఈ అంతర్గత సంవాదం సంకల్పిత భావాలకు, అసంకల్పిత భావాలకూ మధ్య జరగవచ్చు. రేదా బుద్ధికి, ఊహలకూ మధ్య కూడా జరగవచ్చు. మన ఊహలు బుద్ధిచెప్పే సలహాలను పెదచెవిన పెట్టి సాంఘిక నైతిక విలువలను అధిగమించి బాహ్యలా రహిత చర్యలకు కూడా దారి తీయవచ్చు. మన బుద్ధి బాధ్యతలను గుర్తు చేయగా, మన ఊహలు మన హక్కులను ఎత్తి చూపిస్తాయి. ముఖ్యంగా తమ ఆధిర్య తను స్థిరీకరించుకో దల్చిన వారికి బాధ్యతల కంటే ఊహల పరిరక్షణే భేదంగా కనిపిస్తుంది.

అట్టి వ్యక్తికి సమాజాన్ని అర్థం చేసుకొని, సమన్వయం చేసుకొనే ఓపిక వుండదు. సమాజం తనని అర్థం చేసుకోవడం లేదనే ఉద్దేశంతో సమాజానికి నచ్చ చెప్పాలనే ప్రయత్నంలో ఆవేశంగా వ్యవహరిస్తాడు. ఈ ఆవేశం ముఖ్యంగా ఆస్థానత, ఆదరణ, అనురాగం లోపించి

నప్పుడు ఎక్కువగా బహిర్గతమవుతుంది. అట్లాగే ఇతరులపై తమ ఆధిక్యత తగ్గుతున్నప్పుడు కూడా అతిగా చలించటం జరుగుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో తమ గౌరవ మర్యాదలకు, హోదాకు ప్రమాదం రానున్నదని భావించినప్పుడు కూడా స్థిరత్వాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదం వుంది.

కొంతమంది భర్తలలో తరచూ కనిపించే అస్థిరత్వం, ఆందోళన, చికాకులకు కారణం ముఖ్యంగా యథార్థ పరిస్థితులకు, వారి ఊహలకు జరిగే అంతర్గత సంఘర్షణ ఫలితమే చిన్ననాటినుండి జీవితాన్ని రంగుల కలగా చిత్రీకరించుకుంటూ సమాజం తనను ఎంతో గొప్పవానిగా గుర్తిస్తుందనుకొంటూ ఏకాగ్రతతో విద్యాభ్యాసంచేసి అన్ని అర్హతలతోనూ జీవితంలోనికి అడుగుపెట్టగానే అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఇంతకాలం తనను పోషించి అన్ని ఖర్చులనూ భరించిన కుటుంబం రాను అందివ్వవలసిన సహాయ సహకారాలకోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది. పెళ్ళవగానే భార్య వేరుగా కాపురం పెట్టాలని ఓర్చిడి చేస్తుంది. తన ఊహలలోని ఆదరణ, ఆప్యాయత, అనురాగం, హోదా, గౌరవాలు సమాజం నుండి లావాళింపన మోలాదులో లభించనప్పుడు వ్యక్తి నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై నిర్వేదంతో వ్యవహరిస్తాడు. ఆ సమయంలో ప్రతి చిన్న మార్పు అతనికి ఒక సవాలుగా కనిపిస్తుంది. ఈ సవాలును ఎదుర్కొనటానికి కోపం ఒక ప్రక్రియగా అంది వస్తుంది అట్లా తన భావ వ్యక్తీకరణ ప్రవర్తన రూపంలో బహిర్గతమవటానికి సాంఘికమైన కట్టుబాట్లు అడ్డువస్తే ఆ కోపాన్ని దిగ్మ్రుంగి, నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై, నిర్వేదంతో సమాజానికి దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఇట్లా అంతర్గత మానసిక సంఘర్షణకు లోనై భావ వ్యక్తీకరణ అణచుకోవలసినవచ్చిననాడు దోష మనస్తత్వంతో క్రుంగి కృశించటం జరుగుతుంది. ఇట్లా దోషమనస్తత్వంతో నిరంతరం చాచపడుతూ ఉంటే శారీరక మానసిక రుగ్మతలు అనేక రూపాలలో దరిజేరులాయి.

పైన ఉదాహరించిన విధంగా వ్యక్తిలోని ఊహలకూ, యథార్థ పరిస్థితులకూ సమన్వయం లోపించినప్పుడు అతిగా చలించటం జరుగుతుంది. అతిగా చలించే ప్రతివారూ బాహ్యవారావరణ ప్రభావంవల్లే తమ ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చిందని సమర్థించుకోవటానికి ఎన్నో కారణాలు ఎత్తి చూపుతారు. నిజానికి అదే పరిస్థితిలో విభిన్నవ్యక్తులు వేరువేరుగా ప్రవర్తించటం జరుగుతుంది ఈ విభిన్నప్రవర్తన వ్యక్తిపరమైనదే కాని సమాజపరమైనది కాదు. అంటే పరిస్థితులను తనకు అన్వయించుకోవటంలో తన ఊహల మోలాదు ప్రాధాన్యతను బట్టి వ్యక్తి స్పందిస్తూ ఉంటాడు. ఈ స్పందన సమాజ ఆమోద పరిధిలో ఉండాలంటే తన ఆదుపులో ఉన్న ఊహలను యథార్థ పరిస్థితులకు సమన్వయం చేసుకొనే బాధ్యత వ్యక్తిదే. ఈ బాధ్యతను గుర్తెరిగి ఊహలు ఎత్తి చూపే హక్కులను వివిధ దృక్కోణాల నుండి విశ్లేషించి, తన ప్రవర్తనలోని అసంగతమును గుర్తించే నైపుణ్యాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ అలవాటు చేసుకోనంతవరకూ సామాజికంగా ఆమోదయోగ్యమయిన ప్రవర్తన బహిర్గతమవుదు. దీనికి నిర్విరామ కృషి అవసరం.

ఆత్మ విశ్వాసం

కొంతమంది భర్తలు ప్రతి చిన్న విషయానికి భార్యలను సలహా లడుగుతూ వారి సూచనల మేరకు కార్యక్రమాలను రూపొందించు కుంటారు. అట్టి వారు ఏ నిర్ణయం చెయ్యాలన్నా భయపడతారు. సమాజం వారిని భార్యా విధేయుడు అంటుంది. ఇట్టి అసంగత ప్రవర్తన పెళ్ళైనాక వచ్చింది అనుకొంటారు. కాని ఆత్మ విశ్వాసం లోపించటం వల్లే ఈ విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. ఆత్మ విశ్వాసం చిన్నప్పటి నుండి అనుభవాల పునాదిపై అంచల వారీగా పెరుగుతూ రావాలి. ముఖ్యంగా 5, 6 సంవత్సరాల లోపు వయస్సు ఉన్నప్పుడే ఆత్మ విశ్వాసానికి అవసరమైన గట్టి పునాదులేర్పడాలి. పెంపకంలో వచ్చిన లోటుపాట్ల వల్ల తమయందు తమకే నమ్మకం లేని వారు స్వయం నిర్ణయ శక్తిని కోల్పోతారు. తమ నిర్ణయాలకంటే ఇతరుల నిర్ణయాలకే విలువనిస్తారు ఒకవేళ లాము చేపట్టిన కార్యక్రమం పరాజయానికి దారితీస్తే ఆ బాధ్యత సలహాలిచ్చిన వారిదేనని అను కుంటారు. ఇట్టి వ్యక్తిత్వ లోపం వున్నవారు పెళ్ళైన తరువాత కూడా భార్య సలహాల కోసం ఎదురుచూస్తారు.

చాలామంది తమ లక్ష్యాలను, గమ్యాలను అందుకోలేనంత హెచ్చు స్థాయిలో ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకొంటారు. అప్పుడు వారి ధ్యేయం ఎప్పుడో ఒకనాటికి ఆ లక్ష్యాలను చేరుకోవటమే. వాటిని చేరుకొనే మార్గం ఒక రాచబాటగా వారి ముందు ప్రత్యక్షమవుతుందని ఊహించుకొంటారు. ఆ దశలో వారు ఎంచుకున్న లక్ష్యాలను, గమ్యాలను చేరుకోవటానికి సులభతరమైన మార్గాలు లేవనీ, త్రోవలో ఆశించని ఎన్నో అడ్డంకులు ఎదురవుతాయనీ ఊహించరు. ప్రతి అడ్డంకిని సృజనాత్మక శక్తి ద్వారా



కొత్త పంథాలో దాటవలసి వస్తుంది. దీనికి ఏకాగ్రతతో కష్టించి పరిశ్రమించే దృఢ నిశ్చయం, అంకిత భావం అవసరం. జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ తమ సామర్థ్యాన్ని సమిష్టిగా ఎంచుకున్న లబ్ధాలను, గమ్యాలను చేరుకోటానికి ఒక్క బ్రాటిపై నడవకపోతే విజయం చేకూరదు. జ్ఞానేంద్రియాలన్నిటినీ క్రమశిక్షణతో మాత్రమే సమన్వయం చేసుకోవటానికి వీలుంటుంది.

అభివృద్ధిని కాంక్షించే ప్రతి ఒక్కరూ తమ ప్రయత్నం ఫలిస్తూ దనే దృఢ నిశ్చయంతో కృషి చెయ్యాలి. తమ ప్రయత్నం విఫలమవుతుందేమోననే భయంతో కృషి చేసినప్పుడు జ్ఞానేంద్రియాలు కూడా తమ శక్తి సామర్థ్యాలను పూర్తిగా కూడగట్టుకోలేవు. అసలు మనం విజయం సాధించాలని నిర్ణయించుకొన్నప్పుడు మనం నాటవలసిన దీజు విజయానికి సంబంధించినదై ఉండాలి. అప్పుడే ఆ చెట్టునుండి లభించే పండ్లు కూడా విజయానికి తోడ్పడతాయి. మొదట్లోనే ఆర్తరేఖ్యంతో పరాజయం ఎదుర్కోవలసివస్తుందేమో ననుకొని ఏరికి విత్తనాలు నాటితే ఆ చెట్టునుండి లభించే పండ్లు తినటానికి వనికీరావు. మనం ఏ విత్తనం

వేస్తే ఆ పండ్ల వస్తుందని మనకందరికీ తెలుసు. అందువల్లనే అభివృద్ధిని కాంక్షించే రైతులు విత్తనాల ఎంపికలోనూ, వాటిని జాగ్రత్త చేయడంలోనూ ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. మంచి వంగడానికి చెందిన విత్తనాలను ఎంచుకొన్నప్పుడు బాహ్యవారావరణంలో ఏర్పడే ఒడుదుడుకులను ఎదుర్కొనే అంతర్గత శక్తి వాటిలో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది అందువల్లనే చాలావరకు అవి పరిసరాల ప్రభావానికి అంతగా చలించక మంచి పంట నిస్తాయి.

అట్లాగే ఆచరణయోగ్యమైన లక్ష్యాలను, గమ్యాలను మన శక్తి యుక్తుల స్తోమతకు సరిపడేవి ఎంపిక చేసుకొంటే పరాజయాన్ని ఎదుర్కొనవలసిన అవసరం ఉండదు. అంతర్గత శక్తుల ఆధారంగా బాహ్య వారావరణంలోని మార్పులను అధిగమించవచ్చు.

ఆత్మవిశ్వాసం మన గమ్యాన్ని చేరటానికి ఇంధనంగా పని చేస్తుంది ప్రతిరోజు అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది ఆత్మవిశ్వాసం షీటించిన నాడు ఇంధనంలేని వాహనంలా ముందుకు సాగదు. ఆ పరిస్థితులలో జ్ఞానేంద్రియాలు కూడా తమ సహాయ సహకారాలను అవసరమైనంత మోతాదులో అందించవు. అప్పుడు బాహ్యవారావరణం తోడ్పడటంలేదని అనుకొని నిరాశా నిస్సహలకు లోనై అందరినీ నిందించటం జరుగుతుంది. నిజానికి రాము నడిపే వాహనానికి అవసరమైన ఇంధనం బయట నుండి సరఫరా కావలసిన అవసరంలేదు తమకు అవసరమైన ఇంధనాన్ని తయారుచేసుకొనే శక్తి తమకే ఉన్నదని తెలుసుకోవాలి. తమలో ఉన్న అంతర్గత శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవటానికి అవసరమైన నైపుణ్యం లేనినాడు ఇతరులనుండి ఇంధనాన్ని సంపాదించుకొనే ప్రయత్నం చేస్తారు. అట్టి పరిస్థితులలో ప్రతి చిన్నవిషయానికి ఇతరుల సలహా సంప్రదింపుల అవసరం ఏర్పడుతుంది. తమ స్వయం నిర్ణయశక్తి ఉప

యోగంలోకి రాదు. రాము కష్టపడకుండానే ఇతరుల రెక్కల కష్టంపై ఆధారపడి జీవించే సోమరిపోతులా జీవితం కొనసాగించవలసి వస్తుంది.

కష్టపడి సంపాదించుకో నవసరం లేనప్పుడు తాత్కాలికంగా సుఖం కనిపిస్తుంది. కాని సమాజం అతనిని సోమరిపోతుగా ఎత్తిచూపి తగిన హోదా, గౌరవం ఇవ్వనప్పుడు జీవితం వ్యర్థం అనిపిస్తుంది అంటే కష్టపడి, స్వయం కృషి వల్ల వచ్చిన ఫలితాన్ని అనుభవించేటప్పుడు కలిగే తృప్తి ఇతరుల సంపాదనపై ఆధారపడి సోమరిపోతుగా కాలం గడుపుతున్నప్పుడు లభించదు. బహిర్గతంగా సోమరిపోతులా ఉన్నారని పిస్తుందిగాని వారి అంతర్గత మానసిక సంక్షోభం భరించరాని స్థితిలో ఉంటుంది. అందువల్లనే సోమరిపోతులు ఆత్మవినాశకరమైన ఎన్నో ప్రమాదాలను కొనితెచ్చే మత్తుమండలు, మత్తుపానీయాలకు అలవాటుపడతారు.

మొదట్లో సోమరిపోతులకు సులభ మార్గంగా కనిపించిన జీవిత విధానం కొంత కాలానికి భరించరాని బాధగా పరిణమిస్తుంది. ఆ స్థితిలో కొంత నైపుణ్యాలను సంతరించు కొనడానికి అవసరమైన అంతర్గత శక్తి పూర్తిగా నశించిపోతుంది. ఒకవైపు తనని వ్యర్థుడిగా అభివర్ణిస్తూ తమ కివ్వవలసిన గౌరవ మర్యాదలు ఇవ్వకపోగా, ఇంకొకవైపు తమ కింత కాలం అండగా నిలచినవారు కూడా అచారణ చూపటంతో ఆత్మస్థూనలా భావం పెరిగి, మరింత ఎక్కువ స్థాయిలో ఆత్మవినాశకర ధోరణులను అవలంబించవలసి వస్తుంది. అందువల్లనే సిరిసంపదలున్న కుటుంబాల లోని పిల్లలు చాలామంది దురలవాట్లకు లోనై వ్యర్థులుగా జీవితం గడుపుతూ ఉండటం చూస్తాం.

వృత్తి కళాకాలాలకు ఒరిపే పోటీ పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులలో దాదాపు 80 శాతం మధ్యతరగతి కుటుంబాలలో పెరిగిన పిల్లలే అన్న విషయాన్ని తెలుసుకుంటే ఆత్మవిశ్వాసానికి, ఐశ్వర్యానికి తన్ను

సంబంధం తేలికగా అర్థమవుతుంది. ఐశ్వర్యం కానీ, పరిసరాలు కానీ మన కృషి లేకుండా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించవు. మధ్యతరగతి కుటుంబాలలోని పిల్లలు తమపై రామే ఆధారపడి ఉండాలనే సత్యాన్ని చిన్నతనంలోనే నేర్చుకొంటారు. అప్పటినుండి తమ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని క్రమక్రమంగా అభివృద్ధి చేసుకొంటూ వస్తారు. తమ వాహనానికి అవసరమైన ఇంధనాన్ని రామే తయారు చేసుకొని చొరవతో సమాజంలో చొచ్చుకుపోయే శక్తిని వారు కలిగివుంటారు. పై తరగతుల కుటుంబాలకు చెందిన చిన్నపిల్లలు ప్రతి విషయానికీ ఇతరులపై ఆధారపడటం నేర్చుకొంటారు ఏ పనినీ స్వయంగా చేసుకోవటం నేర్చుకోరు. తమ అంతస్తు, హోదా, పరువు మర్యాదలు రాము చెయ్యవలసిన చిన్న పనులకు అడ్డుగోడగా ఉండిపోతాయి.

చిన్నతనంలోనే ఆర్థికస్థితి, హోదా అనుభవాలకు అంతరాయం కలిగించితే వ్యక్తికి ఆత్మవిశ్వాసం లోపిస్తుంది. ఉదాహరణకు పసిపిల్లలు మొదట పొట్టపై ప్రాకిన తరువాతనే మోకాళ్ళు, మోచేతులపై ప్రాకడం నేర్చుకొంటారు. ఆ తరువాత పట్టకొని నుంచోగల్గుతారు. తప్పుడుగులతో ప్రారంభమైన వారి నడక కాలక్రమేణా పరుగులకు దారితీస్తుంది ప్రతి స్థాయిలోను పసికందు ఆత్మవిశ్వాసమే తదుపరి స్థాయికి పునాదిగా వుంటుంది. ప్రతి స్థాయిలోను అనుభవం పరాజయాలనుండి నేర్చుకొన్న గుణపాఠాలపై వారి పురోగమనం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎన్నో వైఫల్యాల తరువాత లభించే విజయమే ఆత్మవిశ్వాసానికి మూలస్తాంభము ప్రతి విజయం నుంచి లభించే సంతృప్తి తమపరి ప్రయత్నానికి ఇంధనంగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఇట్లా అంచలవారీగా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకుంటూ వస్తే ఆచరణ యాగ్యమైన లక్ష్యాలను ఎంపిక చేసుకోవడానికి అవసరమైన పరిజ్ఞానం లభిస్తుంది అప్పుడు శక్తి సామర్థ్యాలను తమ దౌర్బల్యాలను అంచనా కట్టడానికి వీలు కలుగుతుంది. వారావరణంలోని అవకాశ

లను సుస్పష్టంగా చూడగలుగుతారు. అందువల్లనే వారి దీహాలకు, పరిస్థితులకు సమన్వయం కుదురుతుంది. లబ్ధాలను, గమ్యాలను చేరుకోగలుగుతారు. అట్టివారే పోటీలలో విజయాన్ని సాధించగలుగుతారు. ఆర్థిక స్తోమత, కుటుంబ హోదా లాంటి అంశాలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవటానికి అడ్డుగా ఉండిపోతే వ్యక్తిత్వ లోపం స్థిరపడిపోతుంది. పిల్లల భావి జీవితాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని నిర్ణయాలు వారే చేసుకొనే శక్తియుక్తులను సంతరించుకోడానికి సహాయపడాలే కాని, వారిని శాశ్వతంగా తమపై ఆధారపడి ఉండే అలవాట్లను ప్రోత్సహించకూడదు.

తప్పులు చేస్తారనే భయంతో వారిని చిన్న చిన్న తప్పులు చెయ్యనియ్యకుండా వారించుతూ వస్తే కొంతకాలానికి అది ఆత్మవిశ్వాస లోపంగా పరిణమిస్తుంది. చివరకు దీహించనంత పెద్ద తప్పులు చేసి అపార కష్ట నష్టాలకు లోనవుతారు. చిన్న తప్పుల ద్వారా నేర్చుకొనే గుణపాఠాలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించజేసి, ప్రమాదకరమైన తప్పులను చెయ్యనియ్యవు అందువల్ల ఆసలే తప్పులు చెయ్యనివ్వకుండా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని సంపాదించుకునే క్రియకు అడ్డు తగిలితే ఆనేక కష్ట నష్టాలకు గురవుతారు అందువల్ల వారి లక్ష్య గమ్యాల నిర్ణయం వారినే చేసుకోనివ్వాలి. అవసరమైన సలహాలను ఇవ్వాలే కాని బలవంతంగా మన అభిప్రాయాలను వారిపై రుద్దకూడదు.

ముఖ్యంగా యౌవనంలో ఉన్నవారు పెద్దల బలవంతులైన వ్యక్తి రేకించటమే కాకుండా పెద్దల నిర్ణయాలు తప్పనే అభిప్రాయంతో కక్షతో ప్రవర్తిస్తారు. అప్పుడు తల్లిదండ్రులు పిల్లలు తమ మాటలను లెక్కచెయ్యటం లేదనే ఉద్దేశ్యంతో కఠినంగా వ్యవహరిస్తారు. అప్పుడు వారు ఒకరికొకరు దగ్గరకివచ్చే బదులు దూరమవుతారు. చివరకు పిల్లల పురోగతి వృద్ధి కాంక్షించే పెద్దలు చేసే ప్రయత్నాలన్నీ పిల్లల వినాశనానికి దారితీస్తాయి. అందువల్ల ఇట్టి అవాంఛనీయాలను నివారించవలసిన బాధ్యత ఎక్కువగా పెద్దల మీదనే ఉన్నది.

దీహాజనిత వ్యక్తిత్వం

కొందరు భర్తలు తమకు లభించవలసిన గౌరవమర్యాదలు ఇంట్లో లభించటం లేదని భార్యలను సాధించటం సర్వసామాన్యం. ఇట్టి పరిస్థితులలో భర్త కొన్ని నైతిక విలువలను ఆధారం చేసుకొని ఇతరులు తన యెడ ఏ విధంగా ప్రవర్తించాలో నిర్ణయించుకొంటాడు. తానుహించుకొన్న పద్ధతికి భిన్నంగా భార్య ప్రవర్తిస్తే తన హోదా తగ్గిందని భావపడి అతిగా చలించడం వల్లే కోపం, చికాకు బహిర్గతం అవుతాయి. ఇట్టి గృహకలహాలకు మూల కారణం దీహాజనిత వ్యక్తిత్వ పోషణమే ఏదో కుటుంబంలో ఎవరో ప్రవర్తించిన విధంగా తాను కూడా ప్రవర్తించాలనుకోవటం ఇట్టి వ్యక్తిత్వలోపానికి చిహ్నం. తానాశించిన మోలాదులో తనకు లభించవలసిన గౌరవ మర్యాదలు నిజజీవితంలో దూరమవటానికి తామే కారణమని తెలుసుకోలేనివారు కోపం, చికాకు లాంటి ప్రవర్తనలను లోనవుతారు. వీటిద్వారా ఇతరుల ప్రవర్తనలను అదుపుచేసి తమకు రావలసిన గౌరవ మర్యాదలను పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందువల్లే ఇటువంటివారు ఎప్పుడూ ఎవరితోనో ఒకరితో పోట్లాడుతూ కనిపిస్తారు. వారివల్ల గృహ వాతావరణంలో కూడా సుఖాంతులు లోపిస్తాయి.

ప్రతి ఒక్కరికి తాము ఏ విధంగా ఉంటే అందరి మన్ననలు పొందవచ్చునో తెలుసు. అయినా తాము ఎలా ప్రవర్తించేది కూడా తెలుసు అంటే ఒకటి దీహాజనిత వ్యక్తిత్వం - ఇది ముఖ్యంగా అనుభవాల మీద, జయపజయాల మీద, అలవాట్ల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది ఈ వ్యక్తిత్వం చిన్నతనం నుండి అంచెవారీగా నిర్మాణమై వస్తుంది.

ఊహజనిత వ్యక్తిత్వం ఇతరులను చూసిగాని, ఇతరుల బోధనలచే ప్రభావితులైగాని, తమ నిజ ప్రవర్తనపై వివగింపు కలిగిగాని ఏర్పడుతుంది. ఊహజనిత వ్యక్తిత్వం నిజ వ్యక్తిత్వం ప్రతి వ్యక్తిలో నిర్దిష్టంగా కనిపిస్తుంది ముఖ్యంగా తరచు పోట్లాటకు దిగే భర్తల ప్రవర్తనలో ఊహజనిత వ్యక్తిత్వానికి నిజ వ్యక్తిత్వానికి వ్యత్యాసం ఎక్కువగా వుంటుంది. అంటే రాము అనుకునేది ఒకటి, బరిగేది ఒకటిగా వుంటుంది. ఊహజనిత వ్యక్తిత్వానికి, యథార్థ వ్యక్తిత్వానికి తక్కువ వ్యత్యాసం వున్నప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటుంది.

ఈ రెండు వ్యక్తిత్వాలకు మధ్యదూరం ఎక్కువవుతున్న కొద్దీ ఆత్మ విశ్వాసం షీటిస్తూ వస్తుంది ఈ రెండు వ్యక్తిత్వాల మధ్యదూరం చాలా ఎక్కువయితే ఉన్మాదులవుతారు. అట్టి స్థితిలో వైద్య సహాయం కూడా కావలసివస్తుంది ఉన్మాదస్థితికి చేరకమునుపు ఈ రెండు వ్యక్తిత్వాలు క్రమేణా దూరం అవుతున్నప్పుడు దశలవారీగా అసంగత ప్రవర్తన బహిర్గతమవుతుంది.

ప్రాథమిక దశలో ప్రతి వైఫల్యానికి అతిగా చలించి ఉన్నచాస్త్ర ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కూడా కోల్పోవలసిన పరిస్థితి వస్తే నిరాశానిస్సృహలు, నిర్వేదం లాంటి ఆలోచనలతో ఆత్మవినాశకర కార్యకలాపాలు చేపట్టడం జరుగుతుంది. ఈ లక్షణాలను గుర్తించి ఆత్మ వినాశకర భోరణులకు దారితీసే మూలకారణాలను ఆత్మ విశ్లేషణలద్వారా స్వయంగా కనుగొనగలిగితే ఊహజనిత వ్యక్తిత్వానికి, నిజ వ్యక్తిత్వానికి సమన్వయం కుదుర్చుకోవడానికి వీలుంటుంది. ఇట్టి సమన్వయం కొరకు అనుసరించవలసిన పద్ధతులను తెలుసుకొందాం.

చాలా మంది తమ ఆర్థికస్థితిని ఉన్నది ఉన్నట్టుగాకాక, కొంత అధికంగా ఇతరులను చూపించాలనే ధ్యేయంతో చిన్న చిన్న అబద్ధాలు ఆడుతుంటారు. ఉదాహరణకు తమ జీతాన్ని గురించో తమ హోదాను, తాము ఉద్యోగం చేసే సంస్థను గురించో అతిశయోక్తులు పలుకుతారు. అట్టి పరిస్థితులలో తమ నిజస్థితిని మరచి ఊహజనిత వ్యక్తిత్వ పోషణకు పూనుకుంటారు. అయితే తమ నిజస్థితి తమకు సంతృప్తి కలిగించదు కాబట్టి ప్రమాదంలేని చిన్న అబద్ధాలు చెప్పి ఇతరుల మెప్పు పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అట్టి పరిస్థితులలో తనకులానే అబద్ధం చెప్పుకొని, ముందు తనను తృప్తిపరచుకొని ఇతరుల మన్ననలు పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు.



ఇట్లా తన మీద తనకే ఏహ్యభావం కలుగుతూ పోతే అది అలవాటుగా మారి ఆత్మన్యూనతా భావంగా మారుతుంది. అప్పుడు నిరాశావాదం ప్రతి ప్రయత్నానికి అడ్డు తగులుతూ వస్తుంది నిరాశావాదం పెరుగుతూ వచ్చిన కొద్దీ పరాజయ పరంపరలు ఎదుర్కోవలసివస్తుంది.

విజయాలవల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతూ పోతుంది. కాని పరాజయ పరంపరలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని షీణింపజేస్తాయి. నిరాశావాదం ఉన్న శక్తిని కూడా హరించి ఉల్సాహాన్ని క్రమేణా షీణింపజేస్తుంది.

విజయం ఇంధనంలా మన చొరవకు కారణభూతమై నిరంతరం ఉల్సాహాన్ని బహిర్గతం చేస్తుంది. పరాజయపరంపరలు ఉల్సాహాన్ని పీల్చివేసి నిరుల్సాహాన్ని నింపుతాయి. అందుల్లనే నిరాశావాదులు సామర్థ్యాన్ని కోల్పోయి తమ పరాజయాలకు రామే కారణభూతులవుతారు. పరాజయంతో పాటు మానసిక, శారీరక రుగ్మతలు కూడా తెచ్చి పెట్టుకొంటారు.

కారణాలు ఏమైనా, ఎంత బలమైన వాదనలు ఉన్నప్పటికీ వారా వరణంలో కనపడే వ్యతిరేకత ముఖ్యంగా అంతర్గత సంఘర్షణకు సంబంధించినదనే విషయాన్ని తెలుసుకోగలగాలి. నిరాశావాదం ఊహజనిత వ్యక్తిత్వానికి, నిజవ్యక్తిత్వానికి మధ్య ఉన్న తేడావల్లనే బహిర్గతమవుతుందనే సత్యాన్ని విస్మరించ కూడదు.

ప్రతి ఒక్కరూ తమ శక్తిసామర్థ్యాలకు అనువైన కొలమానాలను రూపొందించుకొని తమ ఉల్పాదకతను రామే కొలుచుకోగలగాలి. ఇంకొకరి కొలమానంతో తమ ఉల్పాదకతను కొలిచినప్పుడు తేడా ఉండక తప్పదు. ఉదాహరణకు పాత కారులో పయనించేవాడు క్రొత్త కారు వేగాన్ని అందుకోలేక పోతున్నామని పాత కారును ఇంకా వేగంగా నడిపితే గమ్యస్థానాన్ని చేరుకోలేదు సరికదా, మధ్యలోనే కారు చెడిపోవటం జరుగుతుంది. తమ కారు నిజస్థితిని అర్థం చేసుకొని అనువైన వేగంతో పయనిస్తే కొద్దిగా ఆలస్యంగానైనా గమ్యాన్ని చేరుకోగలరు.

యథార్థ పరిస్థితిని విస్మరించి క్రొత్తకారు వేగాన్ని తమ కొలమానంగా తీసుకొని తమ కారును కూడా అదే వేగంతో నడిపితే పరాజయం తప్పదు. అందువల్ల అనుభవాల పునాదులపై నిర్మించిన కొలమానాలను ఎవరికివారే నిర్ణయించుకోవాలేగాని, ఇంకొకరి శక్తిసామర్థ్యాలకు అనువుగా రూపొందించుకొన్న ఇతర కొలమానాలను తమవిగా స్వీకరించకూడదు. ప్రతి విజయం నుండి లభించిన క్రొత్త అనుభవం క్రొత్త కొలమానాలను రూపొందించు కోవటానికే సహాయపడుతుంది అట్లా క్రమంగా పెద్ద కొలమానాలను చేపడితే ఇతరులను ఆధిగమించడానికి వీలు కలుగుతుంది. అంతేకాని ఒక్కసారే ఇతరుల పెద్ద కొలమానాలను స్వీకరిస్తే పరాజయం తప్పదు. ఆటువంటి సందర్భాలలోనే లబ్ధులు, గమ్యాలు ఎంపిక చేసుకొంటారు అప్పుడు ఆ లబ్ధులను అందుకోలేరు సరికదా, లాము అందుకోగలిగిన లబ్ధులనుకూడా అందుకోలేక పోతారు.

చాలా మందికి అనుకరణ ద్వారా అభివృద్ధిలోకి వెళ్ళవచ్చుననే అపోహ ఒకటి ఉంటుంది. అందువల్లనే తమ అభిమాన వ్యక్తిని గుడ్డిగా అనుకరిస్తూ ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. తమ శక్తిసామర్థ్యాలను అంచనాలోకి తీసుకోకుండా ఏ రాజకీయవేత్తనో, ఏ సినిమా నటుడినో అనుకరిస్తే నవ్వులపాలవక తప్పదు. ఇతరులలో కనిపించే ఉదాత్త గుణాలను తమ శక్తిసామర్థ్యాలకు అనువుగా మలుచుకొని తమ వ్యక్తిత్వానికి రూపకల్పన చేసిననాడు అభివృద్ధిపథంలో పయనించటానికి వీలుంటుంది. అంతే కాని గుడ్డిగా అనుకరిస్తూ తమ అభిమాన వ్యక్తి స్థాయికి చేరుకోలేక బోయామనే నిరాశకు లోనైతే అభివృద్ధి చెందలేరు సరికదా తమ సమర్థతను కూడా పూర్తిగా వినియోగించుకోలేక పోతారు. అంతమాత్రాన ఎవరిమీదా అభిమానం ఉండకూడదని కాదు- ఇతరులను ఆదర్శంగా తీసుకోకూడదనీ కాదు. వారిని గుడ్డిగా అనుకరించటం మాత్రం తప్పు.

ప్రతి ఒక్కరికి కొన్ని హక్కులు, బాధ్యతలు ఉంటాయి. హక్కుల పరిరక్షణలోను, బాధ్యతల నిర్వహణలోను సామాజిక కట్టుబాటులను, ఆచార వ్యవహారాలను మతపరమైన సూత్రాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని తమ వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొందించుకోవాలి. ఇచ్చి పుచ్చుకొనే ధోరణిలో తమ గౌరవమర్యాదలను లోటురాకుండా ఇతరులకు కష్టపట్టాలు కలుగకుండా తమ గమ్యాన్ని చేరుకొనేలా వ్యూహరచన చెయ్యాలి. ఈ వ్యూహరచన స్వయం కృషిద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. ఈ వ్యూహరచనకు అవసరమైన కృషి చేయలేనివారు ఇంకొకరికి వ్యూహాన్ని తమ దిగా చేసుకొని అనుకరిస్తే పరాజయాలను చవిచూడవలసి వస్తుంది. తాముగా రూపొందించుకొన్న పథకాలను అమలు జరుపుతున్నప్పుడు కూడా కొన్ని ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనవలసివస్తుంది. అట్టి పరిస్థితులలో యథార్థస్థితిని దృష్టిలోకి తీసుకొని తమ వ్యూహములకు అవసరమైన మార్పులను, చేర్పులను ఎప్పటికప్పుడు చేస్తూ తమ గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి కృషి చేయాలి. ఈ ప్రయత్నానికి ఆత్మవిశ్వాసం లేనివారు

నా అభిమాన సైరెక్ష్మగారికి బట్టవలడంటే,
షేప్ కలుస్తాడు. అందుకే నేను బట్టవలలా
కీయించుకుని,
షేప్ కల్పడం
అలవాటు
చేసుకున్నాను



పరాజయాలనుండి లభించే గుణపాఠాలను దృష్టిలోకి తీసుకోరు. అవసరమైన మార్పులు, చేర్పులు చెయ్యరు. మొండిగా లాము పట్టిన కుందేలుకు మూడే కాళ్ళన్నట్లు వాదిస్తూ, ఇతరులను బాహ్య వారావరణాన్ని లక్ష్య పెట్టకుండా తమ పరాజయానికి లామే కారకులవుతారు. ముఖ్యంగా తమ లోపాలను గ్రహించలేనప్పుడు కనీసం ఇతరుల ద్వారా తమ లోపాలను తెలుసుకోగల నైపుణ్యమైనా కలిగి ఉండాలి. ఆ నైపుణ్యం కూడా లేని నాడు మొండిగా ప్రవర్తించవలసి వస్తుంది. అప్పుడు తమ అభిమాన వ్యక్తి అనుసరించే పంథానే గుడ్డిగా అనుకరిస్తాడు. కాని ఆశించిన ఫలితాలను సాధించలేకపోతాడు. అయినప్పటికీ తాను కూడా అదే విధంగా విజయం సాధించగలననే గుడ్డినమ్మకంతో ఇతరుల సలహాలను పెడచెవిని పెట్టి కష్టనష్టాలకు లోనవుతాడు. ఆ నష్టానికి సహచరులు కాని, సమాజం కాని ఏ మాత్రం బాధ్యులు కారు.

శక్తి సామర్థ్యాలు

కొందరికి ఏ పని చెయ్యాలన్నా చొరవ తక్కువ వుంటుంది. వారికి ఇతరుల సలహాలు అవసరం ఉంటాయి. ఇట్టి స్వభావం కల భర్తలు ప్రతి విషయంలోను భార్య సలహాలను, ప్రోత్సాహాన్ని ప్రత్యక్షంగానో పరోక్షంగానో కోరుతూ వుంటారు. అనేక సందర్భాలలో భార్యలను విసిగించి చివరకు తమ వైఫల్యాలకు భార్య కారణమని పోట్లాడుతుందిగులారు. ఇతరుల సలహాలపై ఆధారపడేవాళ్ళు విజయం లభించినప్పుడు అది తమదిగా భావించి సంతోషపడతారు. పరాజయాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు సలహాలు ఇచ్చినవారిని దోషులుగా నిర్ణయించి విమర్శిస్తారు. అందువల్లే ప్రతి విషయానికి భార్య సలహాలపై ఆధారపడే భర్తలు తరచూ తమ వైఫల్యాలకు భార్యలే కారణమని భావించి పోట్లాడుతూ వుంటారు. అప్పుడు భార్య తనను తాను సమర్థింసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే వారిద్దరి మధ్య అవగాహన లోపమేర్పడుతుంది. ఇతరుల సలహాలను ఆడగవలెనన్న అభిలాష సామర్థ్యం లేనివారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇట్టి వ్యక్తిత్వలోపం చిన్ననాటి నుండి అంచెల వారీగా పెరుగుతూ వస్తుంది అందువల్ల ఒక్కసారిగా మార్పురాదు. వ్యక్తిలో మార్పు రావాలంటే స్వయంకృషి చెయ్యాలే గాని ఇతరుల వత్తిడుల వల్లరాదు. ఈ కృషికి మన మెదడు ఎంతో సహాయం చెయ్యగలదు.

మానవ నిర్మిత కంప్యూటరు చెయ్యగల పనులను చూసి మనం ఎంతో ఆశ్చర్యపోతూ ఉంటాం. కంప్యూటరు కంటే కొన్ని కోట్ల రెట్లు శక్తిమంతంగా పనిచెయ్యగల పరికరం మానవుని మెదడు. ఇతర బంతులాలం కంటే ఎక్కువ ఆధిక్యత కల మన మెదడులో పది శాతాన్ని కూడా మనం ఉపయోగించుకోవటం లేదు. మన సమస్య పరిష్కార

శక్తి పెంపొందాలంటే నిరంతరం మన మెదడును ఉపయోగంలోకి తీసుకురావాలి. ఈ కృషి ఎంతో కష్టంతో కూడుకొన్నది. అసలు ఏ పన్నెనా నేర్చుకోవాలంటే ఎన్నో వైఫల్యాలను ఎదుర్కోవలసివుంటుంది.

మనం సైకిలు నేర్చుకొనేటప్పుడు ఎన్నోసార్లు క్రింద పడతాం. దెబ్బలు తగులుతాయి. భయపడతాం. కాని సైకిలు నేర్చుకోవాలనే పట్టు దలతో నేర్చుకోగలమనే ఆత్మవిశ్వాసంతో మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నిస్తాం. చివరకు నేర్చుకో గలుగుతాం. సైకిలు నేర్చుకొన్న తరువాత మనకు లభించే సంతోషం, తృప్తి ఇంతకుముందు మనకు కలిగిన దెబ్బల బాధలను కాని భయాందోళనలను కాని మన స్పృహకు రానీయవు. ఆ పాఠజ్ఞాపకాలను చెప్పివేసి మన విజయం నుంచి కల్గిన సంతోషాన్ని తృప్తిని శాశ్వతంగా మన మెదడులో నిక్షిప్తం చేస్తాయి. అంటే వైఫల్యాల పరంపరల తరువాతకాని సంతృప్తి సంతోషాలు లభించవన్నమాట.



మనలో చాల మందిలో ఈ వైఫల్యాలను ఎదుర్కొనే మానవశక్తి ఉండకపోవటం వల్ల ఎన్నో విజయావకాశాలను పోగొట్టు కుంటున్నాం. ముఖ్యంగా జీవితాన భవం నుండి గుణపాఠం నేర్చుకోక పోవటం వల్ల అడుగడుగునా ఈ వైఫల్యాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తున్నది.

అందువల్లనే చాలా మంది ఆయోమయ పరిస్థితులలో ఉండి ఇతరుల సహాయాన్ని కోరుతూ ఉంటారు. తమ శక్తి సామర్థ్యాలను రామే అంచనా కట్టుకొని తమ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవలసిన సమయంలో తమ స్వయం కృషికి బదులు ఇతరుల సలహాలపై పూర్తిగా ఆధారపడటం నేర్చుకుంటే లాభంకంటే నష్టమే ఎక్కువ ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ పరాజయాల పరంపరల అనంతరం స్వానుభవంతో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించు కోవటానికి కృషి చెయ్యాలి. ఇది కష్ట నష్టాలతో కూడుకొన్నది కాబట్టి ఆ ప్రయత్నం చెయ్యకుండా ఇతరులపై ఆధారపడి సమస్యలను పరిష్కరించు కోవటానికి సులభమార్గాలు అన్వేషిస్తే ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందదు సరికదా, ఉన్న మనోస్థైర్యాన్ని కూడా కోల్పోతారు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకొనే మార్గాలకొరకు అన్వేషించవలసిన అవసరం చాలా ఉన్నది.

ప్రతి ఒక్కరూ తమ విజయాన్ని సాధించేలోపు ఎన్నో విజయాలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది ప్రతి పరాజయాన్నుంచి నేర్చుకోవలసిన గుణపాఠాలెన్నో ఉంటాయి. ఈ గుణపాఠాలద్వారా చేసిన తప్పును మళ్ళీ చెయ్యకుండా మన గమ్యాన్ని చేరుకోవటానికి కృషి చెయ్యాలి అంతేకాని చేసిన తప్పును గురించి విచారిస్తూ నిరాశా నిస్పృహలకులోనై పరాజయాలకు లొంగిపోతే గమ్యాన్ని చేరలేరు సరికదా ఉన్న ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కూడా కోల్పోతారు. పూర్వపు తప్పుల గురించి సదా ఆలోచించుచూ కూర్చుంటే చేతిలో ఉన్న సదవకాశాన్ని కూడా జారవిడుచుకోవలసి వస్తుంది. అందువల్ల సర్వసాధారణంగా పరాజయం కలుగుతుండేమోననిపించే భయానికి లొంగకుండా విజయం సాధించడానికి దృఢ విశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి. లక్ష్యాలను, సామర్థ్యాలను అంచనా కట్టుకోగలగాలి. తమ బలహీనతలను కూడా అంచనాలోకి తీసుకొని వాటిని అధిగమించే వ్యూహాలను కూడా తయారుచేసుకోవాలి. తమకు రాబోయే

నష్టాలను కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి ఈ రెండు ప్రక్రియలు వ్యక్తికి సంబంధించిన అంతర్గత శక్తుల అవగాహన. ఈ అవగాహన తనను గురించి తనను బాగా ఎరికకలిగిఉన్న వారికి ఎక్కువగా ఉంటుంది కాని చాలా మంది తమను గూర్చి లాము తెలుసుకోవటానికి తగిన సమయం లేదనే సాక్షుతో అసలు ప్రయత్నించటమే మానేస్తారు, తమ లోపాలను తమ అశక్తితగా గుర్తించే దైర్యంలేక ఏదో కుంటిసాకు చెపుతూ దాట వేస్తారు. బాహ్య వారావరణంలో ఉన్న ప్రతి సూక్ష్మ సన్నివేశాన్ని మైక్రోస్కోపుతో చూసి అధ్యయనం చేయగల అనేకులు, అందరికీ సుస్పష్టంగా కనిపించే తమ లోపాలను కనుగొనలేకపోతున్నారంటే అది వారి ప్రయత్నలోపమనే చెప్పాలి. అందువల్ల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించు కోవాలంటే తమ శక్తి సామర్థ్యాలను సరిగా అంచనా వేసుకోగలగాలి. అట్లాగే తమ లోపాల వల్ల రాబోయే నష్టాలను కూడా దృష్టిలో పెట్టు కోవాలి. లోపాలను ఒక నిర్దిష్ట పథకం ప్రకారం అధిగమించే వ్యూహ రచనచేసి, దానిని క్రమం తప్పకుండా ఆచరణలో పెట్టాలి.

ప్రతి కార్యసాధనకూ అనేక మార్గాలు ఉంటాయి. అందులో కొన్ని ఆచరణయోగ్యంగా ఉంటాయి. మరికొన్ని వ్యయ ప్రయాసలతో కూడి ఉంటాయి అందువల్ల బాహ్య వారావరణంలో ఉన్న అవకాశాలనూ కార్యసాధనకు ఉన్న అడ్డంకులనూ పూర్తిగా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఆచరణయోగ్యమైన అన్ని ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతులను ఈ అవకాశాల, అడ్డంకుల దృక్కోణం నుండి లాభనష్టాలనే వాస్తవిక దృష్టితో అంచనా వేయాలి ఇట్లా నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేసిన పిదప ఎంపిక చేసిన లక్ష్యాలు, గమ్యాలు ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉంటాయి. ఒకవేళ ఆదిలో అడ్డంకులు ఎదుర్కోవలసివచ్చినా దృఢ నిశ్చయంతో, ఏకాగ్ర తతో ప్రయత్నిస్తే విజయం తథ్యం.

ప్రతి ఒక్కరికీ తమ భేయ్యాన్ని ఇతరులకు కష్టనష్టాలు కలిగించకుండా సాధించుకొనే హక్కు ఉన్నది. తమకు ఉన్న హక్కులాంటిదే ఇతరులకూ ఉన్నదనే సత్యాన్ని విస్మరించకూడదు. తమ హక్కును పరిరక్షించుకొంటూ, ఇతరుల హక్కును గౌరవిస్తూ తమ లక్ష్యసాధనకు కృషి చెయ్యాలి. అంటే రాము సొంతగా నాటి పెంచిన ఫలవృక్షం నుండి పండ్లను అనుభవించే సావకాశం, హక్కు ఉన్నప్పటికీ ఈ కృషి చెయ్యకుండా ఇతరుల ఫలవృక్షాల నుండి సులభంగా పండ్లను కోయవచ్చునన్న భ్రమలో ఉంటారు. అలాంటివారు తమ ఆత్మశక్తిని అధివృద్ధి చేసుకోలేకపోగా దోషమనస్తత్వంతో తమకున్న సమర్థతను కూడా కోల్పోతారు.

ఆత్మ పరిశోధన ద్వారా మన అంతర్గత శక్తిని అంచనా కట్టే సందర్భంలో ఎన్నో అద్భుత విషయాలు మనకు తెలియవస్తాయి అద్భి సందర్భాలలో నిద్రావస్థలో ఉన్న శక్తియుక్తులు మేలుకొని మన ప్రయత్నానికి అందగా నిలుస్తాయి. అట్లా మనలో అంతర్గర్భితంగా ఉన్న సామర్థ్యాన్ని ఉపయోగించుకొని కొత్త లక్ష్యాలను, గమ్యాలను నిర్ణయించుకొంటూ పోతే మనకు తెలియకుండానే మనం పెరిగిపోతాం. అప్పుడు మన ధైర్యం మనకు అందగా నిలుస్తుంది. మన ప్రయత్నానికి సమాజ ఆమోదం లభించదనే భయం పటా పంచలవుతుంది. మన ప్రయత్నానికి సమాజం ఆమోదం లభించదనే భయం కూడా మన దరిదాపులకు రాదు. మన చొరవ కూడా పెరుగుతుంది అప్పుడు ఇతరులకంటే నిండుగా అవకాశాలను ఉపయోగించుకోగలుగుతాం. అడ్డంకులను అధిగమించగలుగుతాం. విజయలక్ష్మిని చేపట్టగలుగుతాం.

కొన్ని సందర్భాలలో విఫలమవుతామనే భయం మన ప్రయత్నాలకు అవరోధంగా ఉండి పరాజయానికి కారణభూతమవుతున్నది. కాని అటువంటి భయం అనేక సందర్భాలలో మన కార్యసాధనకు కూడా

తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యంగా వైఫల్యాలను గురించిన కొద్దిపాటి భయం విజయసాధనకు ఇంకా మరింత కృషి చెయ్యాలనే విషయాన్ని కూడా మన దృష్టికి తీసుకువస్తుంది. అప్పుడు మన ప్రయత్నాన్ని ఇతోధికం చేస్తాం. తత్ఫలితంగా విజయం సాధిస్తాం. కాని విఫలమవుతామనే భయాందోళనలు గనుక భరించరాని పరిమాణంలో మన ప్రయత్నాలను ఆడ్డు తగిలితే అవి మన శక్తిసామర్థ్యాలను బలహీనపరచి వైఫల్యాలను మనకు కట్టబెట్టవచ్చు.

అందువల్ల భయాందోళనలను పరిమితులు దాటనీయకుండా ఉండే స్థాయిలో ఉంచగలగాలి. అంటే మన లక్ష్యాలు, గమ్యాలు భయాందోళనలను అదుపులో ఉంచే విధంగా ఎంపిక చెయ్యాలి. అత్యాశతో మనం అందుకోలేని లక్ష్యాలను, గమ్యాలను నిర్ణయించుకొంటే వాటిని అందుకోలేము సరికదా, ఇంతకు పూర్వం ఉన్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని సైతం కోల్పోయే ప్రమాదం ఉన్నది.

ఉదాహరణకు తమ జీర్ణశక్తిని గూర్చి పూర్తి అవగాహన ఉన్న వారు తగు మాత్రం భోజనం చేసి దానిని జీర్ణం చేసుకొని ఆరోగ్యవంతులుగా జీవనం సాగించగలుగుతారు. తమ జీర్ణశక్తిని గురించి సరియైన అవగాహన లేనివారు అత్యాశతో ఎక్కువ రిని అజీర్తితో బాధ పడతారు. అప్పుడు వారి ఆనారోగ్యం వల్ల ఇంతకు పూర్వం ఉన్న శక్తిని కూడా కోల్పోతారు. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరూ తమ శక్తిసామర్థ్యాలను అనువైన లక్ష్యాలను, గమ్యాలను ఎంపిక చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

తార్కికవాదం

మనం ఏదైనా చెయ్యదలచుకొన్న పనికి అవాంతరం కలిగితే చటుక్కున కోపం వస్తుంది. ఉదాహరణకు మనం ప్రయాణం చేయవలసిన రైలు వెళ్ళిపోతేనో, మనం కలుసుకోవలసిన వ్యక్తి ఇంటివద్ద లేకపోతేనో మనకు కోపం వస్తుంది. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలలో తమ ప్రయత్నానికి ఏమాత్రం చిన్న అడ్డంకి వచ్చినా విపరీతంగా చలించడం తరచూ చూస్తుంటాం.

ఆ చికాకు క్షణికమైనదైతే అంత ప్రమాదం లేదు. కాని రోజంతా ప్రతి చిన్న అడ్డంకికి ఉద్రేక, ఉద్యేగాలకు లోనైతే మన ఆలోచనా సరళిలో లోపం ఉన్నదనే విషయాన్ని గుర్తించగలగాలి. మనలో కలిగే ఉద్రేక, ఉద్యేగాలను మన లౌకిక శక్తి ద్వారా అదుపులోకి తీసుకు రాగలగాలి. మన లౌకికశక్తి మన ఉద్రేక, ఉద్యేగాలకు లోబడిపోయి నిరాశావాదానికి దారి తీస్తే అసంగత ప్రవర్తనకు లోనవుతాము. అసంగతంగా ప్రవర్తించడంవల్ల భార్యాభర్తల మధ్య సంబంధాలు చెడిపోతాయి. సమాజంపై కక్ష పెంచుకోవడం జరుగుతుంది. తర్ఫీలికంగా సుఖ సంతోషాలకు దూరం కావలసి వస్తుంది. కాబట్టి సహజంగా ఏర్పడే దైనందిన అవరోధాలవల్ల సంసారంలో సుఖసంతోషాలు కోల్పోకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా లౌకికవాదాన్ని యథార్థ పరిస్థితుల పునాదులపైన ఆత్మ విశ్వాసం ఆధారంగా నిర్మించుకోవాలి. అప్పుడు అంతరికంగా ఉద్భవించిన కోపలాపాలు, నిరాశావాదం ప్రబలంకాక పూర్వమే, వాటిని మనలో ఇముచ్చుకోగలుగుతాం.

తార్కిక వాదం పెంపొందించుకొనే ప్రయత్నంలో భార్యాభర్తలు ఒకరి నొకరు అర్థం చేసుకోగలగాలి సామాజిక విలువలను, ఆచార వ్యవహారాలను మతపరమైన కట్టుబాట్లను బాగా అవగాహన చేసుకోగలగాలి. బాహ్య వారావరణంలో ఏర్పడే మార్పులను ఎప్పటి కప్పుడు తెలుసుకోగలగాలి. విశాల హృదయంతో ఎదుటివారు చేసిన తప్పులను మన్నించగలగాలి. అదే ధోరణిలో తమ లోపాలను కూడా గుర్తించి వాటి నివారణకు కృషి చెయ్యాలి. ఏ శ్రద్ధాన పరాజయం ఎదురవుతుందోసనే భయాన్ని విడనాడాలి.

ఒకవేళ పరాజయం పొందవలసివస్తే సమాజం హేళన చేస్తుం దేమోనన్న పిరికితనాన్ని కలిగిఉండకూడదు. ఆత్మవిశ్వాసంతో పరిసరా లను దృష్టిలోకి తీసుకొని సమగ్ర పరిశీలనానంతరం సరైన నిర్ణయం తీసుకొన్నప్పుడు ఒకవేళ పరాజయం ఎదురైతే అలిగా చలించవలసిన అవసరం ఉండదు. మన స్తోమతనుబట్టి మన సమర్థతను అంచనా కట్టి

ఈవేళకుతలన్ని
రాలేదు. ఈ
సూటికి ఆవకాయ
వెసుకుని
తినుండి



కృషి చేస్తున్నపుడు కొన్ని సందర్భాలలో వైఫల్యాన్ని చవి చూడవలసి వస్తుంది

అసలు పరాజయాన్ని ఎదుర్కొనవలసి వచ్చినప్పుడు భయపడ కూడదు. సమాజం హేళన చేస్తుందని తమ ప్రయత్నాన్ని మానకూడదు. తమ డిహాజనిత వ్యక్తిత్వాన్ని నిజ వ్యక్తిత్వానికి అందగా ఉంచి ఒకదానికి ఒకటి మద్దతు చేకూర్చేలా సమన్వయం చేసుకోగలగాలి. అందువల్లనే ప్రతి పరాజయం నుండి కూడా గుణపాఠాన్ని నేర్చుకొని నిర్మాణాత్మక పద్ధతిలో పురోగమించగలగాలి. ఎవరికి వారే స్నేహితులుగా ఉండి ఇతరులపై ఆధారపడకుండా తమ స్వశక్తినే నమ్ముకొని తమ జీవితాన్ని కొనసాగించుకోగలగాలి. వారి డిహాజనిత వ్యక్తిత్వానికి, నిజ వ్యక్తిత్వానికి మధ్య ఏర్పడ్డ అడ్డుగోడలను తొలగించి రెండింటినీ దగ్గరకు చేర్చుకోగలగాలి.

ఆత్మవిశ్వాసం లోపించినవారు తమ ప్రయత్నం విఫలం అవుతుందేమోననే భయంతో అసంగతంగా ఆలోచించి ఆ వైఫల్యాల వల్ల తమకు కలగబోయే కష్ట నష్టాలను డిహించి మనఃస్థైర్యాన్ని కోల్పోతారు. అప్పుడు విపరీతంగా చలించి తమ లార్కిక శక్తిని షీటింప చేస్తారు. తత్ఫలితంగా తమ డిహాజనిత వ్యక్తిత్వానికి, నిజ వ్యక్తిత్వానికి హింస తుదరదు. అసంగతమైన ఆలోచనలన్నీ ఈ రెండింటికి మధ్య అడ్డుగోడలుగా ఉండి వాటిని దగ్గరకు చేరకొనివ్వవు. అప్పుడు స్వశక్తిపై ఆధారపడి వ్యవహరించడం కంటే ఇతరులపై ఆధారపడడమే మేలనిపిస్తుంది అందువల్లనే తమ లార్కిక శక్తిని వినియోగించకుండా, ఇతరుల సలహాలకు ఎదురుచూడడం అలవరచుకుంటారు. కొంత కాలానికి తమ సొంత లార్కిక శక్తిని వాడుకునే నైపుణ్యాన్ని కూడా కోల్పోతారు.

అప్పుడు తమ డిహజనిత వ్యక్తిత్వం తమ నిజ వ్యక్తిత్వాన్నే కించపరిచే ధోరణిలో వ్యవహరిస్తుందనిపిస్తుంది. తత్ఫలితంగా తనకెవరూ సహాయకారులు లేరని, లానేకాకినైపోయానని బాధపడడం జరుగుతుంది. అట్టి వారికి సహాయం అందించడానికి కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు సమాజం చేసే ప్రయత్నాలను అపనమ్మకంతో వారు స్వీకరించడం జరుగుతుంది. అందరూ తమ వైఫల్యాన్ని కాంక్షిస్తున్నారనీ, తమ వైఫల్యం వారికి ఆనందాన్ని చేకూర్చుతున్నదనీ డిహించి బాధపడతారు.

ఇటువంటివారికి ఒకవైపు తనకు అందుబాటులో లేని ఉన్నత స్థితిలో లావాకు డిహజనిత వ్యక్తిత్వం ఉండగా, మరొకవైపు లాను సహించలేని అధోగతిలో నిజవ్యక్తిత్వం ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. వాటి రెండింటికీ మధ్య పొంతన కుదర్చలేని ప్రయత్నం నిరాశా నిస్పృహ లకు దారి తీసి సమస్య పరిష్కార శక్తిని పూర్తిగా కోల్పోతారు. అందువల్ల డిహజనిత వ్యక్తిత్వం నిజ వ్యక్తిత్వానికి అతి చేరువలో ఉండే నేస్తంవలె సహకరించిన వాడు బాహ్య వారావరణంలో ఎదురయ్యే అడ్డంకులకు చలించవలసిన అవసరం రాదు.

కొంతమంది తమ పూర్వ వైఫల్యాలను గురించి ఆలోచించు కుంటూ ప్రస్తుత కర్తవ్యాలను మరిచిపోతూ ఉంటారు. మరికొన్ని సందర్భాలలో ధవిషత్తులో కలగబోయే అవాంతరాలను డిహించుకుంటూ ఆందోళన చెందుతారు ఒక వ్యక్తి పాత స్మృతులలో ఉండవచ్చు. భావిని గూర్చి డిహించుకుంటూ ఉండవచ్చు. ప్రస్తుత కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించుతూ ఉండవచ్చు. ఈ మూడు స్థితులలోను ఏదో ఒకదానిని మాత్రమే సమర్థతతో నిర్వహించగలడు. మూడింటినీ ఏక కాలంలో సమర్థ వంతంగా నిర్వహించడానికి వీలుండదు మనకు వాటికి ఉన్న సంబంధాన్నిబట్టి వాటికి మనమిచ్చే ప్రాముఖ్యాన్ని బట్టి ఈ మూడింటిలో ఏదో ఒకపనిని మాత్రమే మనం ఎంపిక చేసుకోవాలి. పూర్వపు సంచ

టనలను గురించి అతిగా ఆలోచించితే చేతిలో ఉన్న కార్యక్రమాన్ని సమర్థతతో నిర్వహించలేదు. మన అవీవంలో లేని పూర్వపు సంఘటనలను మార్చలేముకదా! కాబట్టి చేతిలో వున్న పనిని కూడా ఏకాగ్రతతో చెయ్యాలి. అలా చెయ్యలేనప్పుడు దీనిలోకూడా వైఫల్యం తప్పదు.

అట్లాగే భవిష్యత్తు గురించి ఇప్పుడు చేయవలసిన కర్తవ్యాన్ని మరిచి ఆలోచనలలో నిమగ్నమైతే మన అడుపులో లేని పరిస్థితులను మార్చలేకపోగా, ఇప్పుడు చెయ్యవలసిన పని కూడా కుంటుపడుతుంది. పూర్వపు సంఘటనల నుంచి గుణపాఠాలను నేర్చుకోవలసిందే, కాని వాటిని మన ప్రస్తుత కర్తవ్యానికి అడ్డుతగలనీయకూడదు. అట్లాగే దాని కార్యక్రమాన్ని గురించి సంపూర్ణ సమాచారాన్ని సేకరించి, సమగ్రంగా వివిధ దృక్కోణాల నుంచి పరిశీలించి, నిర్మాణాత్మకమైన పథకాలను రూపొందించుకోవాలి.

భవిష్యత్తును గురించిన ఆలోచనలను ప్రస్తుత విధి నిర్వహణకు అడ్డు తగలనివ్వకూడదు. విశ్లేషణలద్వారా దోషమనస్తత్వాన్ని ఆందోళనలను మన సమస్య పరిష్కార శక్తికి అడ్డుతగల నివ్వకుండా, మనం నిర్వహించవలసిన కర్తవ్యాన్ని ఏకాగ్రతతో సమర్థవంతంగా నిర్వహించుకుపోయిననాడు విజయం తప్పం.

భవిష్యత్తును గురించిన అనిశ్చితస్థితి మన ధ్యేయానికి అడ్డు తగులుతుంది. అప్పుడు భయాందోళనలకు లోనై విపరీత ప్రవర్తనకు లోనవుతాము. తత్ఫలితంగా కోపం, చికాకు ఉద్భవిస్తాయి. సామాజిక కట్టబాట్లవల్ల మన అంతర్గత భావాలకు అనుగుణమైన ప్రవర్తనకు రూపకల్పన చెయ్యలేకపోతాం. అప్పుడు మన భావ వ్యక్తీకరణ ప్రవర్తనగా బహిర్గతం కాలేక శరీరాంతర భాగాలలో బాధగా ఉండిపోతుంది. ఈ బాధే దోష మనస్తత్వంగా నిర్మాణాత్మక కృషికి తరచు అడ్డు తగులుతూ

వస్తుంది. తత్ఫలితంగా మనిషి సుఖసంతోషాలకు దూరమౌతాడు. విచారం ఆవరిస్తుంది. ఎప్పుడు చూసినా విచారంతో నిరాశావాదాన్ని సమస్యా పరిష్కారశక్తిగా బహిర్గతం చేసేవారు ఇట్టి విషవలయంలో చిక్కుకున్నారని తెలుసుకోవాలి.

స్వయంగా రామే నిర్మించుకున్న విషవలయంలో చిక్కుకున్న వారు తమ స్వయంకృషితోనే దానిని చేదించుకొని బయటపడడానికి ప్రయత్నించాలి. కాని చాలా మంది సమాజం పన్నిన విషవలయంలో రాము చిక్కుకున్నామంటూ నమాజాన్ని దూషిస్తూ తమ సమస్యా పరిష్కార శక్తిని కోల్పోతారు ఇట్టి పరిస్థితులలో వారిని నిందించి వారి తప్పును ఎత్తి చూపడానికి ప్రయత్నిస్తే మరింత విపరీత ప్రవర్తనకు లోనవుతారు. అందువల్ల వారి నిస్సహాయత స్థితిని ఆర్థం చేసుకొని సానుభూతితో వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడానికి వారి శ్రేయోభిలాషులు కృషి చెయ్యాలి. ఇది కష్టతరమైన కృషి, దీనికి ఓపిక, దృఢ నిశ్చయం అవసరం.

ఆదిలో ఈ ప్రయత్నాన్ని విషవలయంలో చిక్కుకున్నవారు సాదరంతో స్వీకరించలేరు. సమాస్యాపరిష్కారశక్తిని కోల్పోయినవారి నిరాదరణను ఖాతరు చెయ్యక, కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొని ఓపికతో కృషి చేస్తే తప్పక లాభం చేకూరుతుంది. ఈనాడు మన సమాజంలో ఉన్న మానసిక రుగ్మతలను తగ్గించడానికి శ్రేయోభిలాషుల ఇట్టి కృషి చాలా అవసరం.

విషయ నిర్ణయ శక్తి

చాలా మందికి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలంటే చాలా భయం. ఎప్పుడో వెనక ఒకసారి తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకొని కష్టరస్థాలను ఎదుర్కొన్న వారికి ఈ భయం మరి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కుటుంబంలో ఎవరెవరు ఏ ఏ పనులు ఎట్లా చెయ్యాలి? నిర్ణయించే సందర్భాలలో కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. అనేకమంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ప్రతి పనిని చాకచక్యంతో చేసి ఉత్తమశ్రేణిని అందుకోవలసిన అవసరం గురించి పదే పదే చెప్తూ ఉంటారు. అప్పుడు పిల్లలు తల్లిదండ్రులు ఆశించిన స్థాయికి చేరుకోలేకపోతారు.

ఈ వైఫల్యాన్ని మాటి మాటికి పిల్లల అసమర్థతగా ఎత్తిచూపుతూ విమర్శిస్తారు. అట్లాగే క్లాసులోని ర్యాంకులు గురించి కూడా కొన్ని లక్ష్యాలను పిల్లలకు నిర్దేశిస్తారు. ఎంతో మందికన్నా ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకున్నప్పటికీ తల్లిదండ్రులను తృప్తిపరచలేని పిల్లలు తమ విజయాలకంటే పరాజయాలనే ఎక్కువ గుర్తుపెట్టుకుంటారు. తమ విషయ నిర్ణయ శక్తిపై వారికి నమ్మకం తగ్గుతూ వస్తుంది. చివరకు ప్రతి విషయాన్ని తల్లిదండ్రుల నిర్ణయాలకోసం వదిలేస్తారు. అట్లా పెద్దలపై ఆధారపడటం నేర్చుకొన్నవారు వివాహం అయిన తరువాత కూడా అవసరమైన నిర్ణయాలు తగిన సమయాల్లో తీసుకోలేకపోతారు. ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఎవరో ఒకరు సలహా ఇస్తే కాని ముందుకు సాగలేరు. అట్టివారు తమ దుస్తుల ఎంపికలో, పాదరక్షల ఎంపికలో సైతం ఎవరో ఒకరి నిర్ణయం కోసం ఎదురుచూస్తారు. సొంత అభిప్రాయం మంటూ ఏమీలేని అట్టి వారి ప్రవర్తన ఇతరులను సంరోషపెట్టటానికే జీవిస్తున్నట్లుపిస్తుంది. ఒక వేళ వారు ధరించిన దుస్తులు బాగాలేవని

అందే ఆ విమర్శ తమ నిర్ణయాన్ని గూర్చినది కాదు కాబట్టి తమ మీద చేసిన విమర్శగా వారు భావించరు. ఆ విమర్శ అంతా తమకు సలహా లిచ్చినవారికే పోతుందనే భావంతో అతిగా చలించరు. ఇట్లా కాలక్రమేణా నిర్ణయం తీసుకొనే భార్యత లేకుండా, విమర్శను ఎదుర్కొనే అవసరం లేకుండా సంసారం సాగిస్తూ వస్తే ప్రతి చిన్న నిర్ణయానికీ ఎవరో ఒకరిపై ఆధారపడవలసి వస్తుంది.

సమస్య పరిష్కారానికి అవసరమైన పరిజ్ఞానం విషయ నిర్ణయ శక్తి స్వానుభవం వల్ల గడించలేదు కాబట్టి వారి ఆత్మ విశ్వాసం అభివృద్ధి చెందదు. ఇతరుల సంతోషం కొరకు సామాజికంగా ఆమోద యోగ్యమయిన ప్రవర్తన రూపొందించుకొన్నవారు తమకంటూ నిర్దిష్టమైన వ్యక్తిత్వం కలిగివుండరు. అందువల్ల వారి హింసలన్నీ ఇతరుల సలహా సంప్రదింపులను ఆమోదించటంలోనే నిమగ్నమై ఉంటాయి. దైనందిన జీవితంలో ఏర్పడే మార్పులను తమ ఆలోచనా పరిధిలోకి ఇముడ్చుకోవడానికి అవసరమైన అనుభవం వారు సంపాదించుకోలేరు.

మన మెదడు కంప్యూటరులా ప్రతి విషయాన్ని నమోదుచేసి అవసరాన్నిబట్టి ప్రాధాన్య క్రమంలో మనకు జ్ఞప్తికి తెస్తూ ఉంటుంది. ప్రతి సన్నివేశాన్ని ఉద్రేక, ఉద్వేగాల ఆధారంతో ఒక అనుభూతిగా నిక్షిప్తం చేస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక గులాబీ పువ్వును గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పుడు గులాబీని చూసిన ఆనందం ఆ సువాసన ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ అనుభూతిని ఎక్కడ, ఎప్పుడు, ఎవరితో కలిసి పొందామో కూడా స్పష్టంగా మన జ్ఞాపకానికి వస్తుంది. ఇట్లా ప్రతి అనుభవం ఒక అనుభూతిగా శాశ్వతంగా పదిల పరచబడుతుంది. మనం విషయ నిర్ణయం చెయ్యలేక ప్రతి సమస్యకూ ఎవరిమీదనో ఆధారపడే సన్నివేశాలుకూడా మన జ్ఞాపకాలుగా ఉండిపోతాయి.



కొంతకాలానికి ఇతరులు చెయ్యగల నిర్ణయాలను మనం చేయలేక పోతున్నామనే దోషమనస్తత్వంతో విచారించే కాలం రావచ్చు. అప్పుడు స్వయం నిర్ణయం చెయ్యాలని ప్రయత్నించినా చానికి అవసరమైన ఆత్మ విశ్వాసం లేకపోవటంవల్ల ఆ ప్రయత్నం ఫలించదు. ఆ వైఫల్యాలను అధిగమించి ఆత్మనిశ్వాసాన్ని కాలక్రమేణా పెంపొందించుకోవాలంటే అవసరమైన ఓపికగాని, దృఢనిశ్చయంతాని లోపించటంవల్ల మళ్ళిమళ్ళి ఇతరులపై ఆధారపడటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందువల్ల వారి లభ్యాలను గమ్యాలను సొంతంగా నిర్ణయించుకోలేరు. స్వయంకృషితో అభివృద్ధి చెంది సంతోషాన్ని, తృప్తిని అనుభవించే భాగ్యం వారికి ఉండదు. జీవితమంతా ఏదో వెలితిగా ఉన్నట్లు నష్టపోయినవారిలా విచారిస్తూ కని పిస్తారు. తమ విచారానికి, తమ అసమర్థతకు ఇతరులు ఎట్లా బాధ్యులో తెలియ చెప్పటానికి సుదీర్ఘమైన వాదనలతో ఇతరులకు విసుగు కలిగిస్తారు.

ఒకవేళ చిన్నతనంలో పెంపక ప్రభావంవల్ల కొన్ని వ్యక్తిత్వ లోపాలు సంతరించుకొన్నప్పటికీ తరచు తమ అసమర్థతను పెంపక లోపంగా ఎత్తిచూపి తమ ప్రవర్తనను సర్దుకొంటూపోతే అభివృద్ధి చెందేది ఎప్పుడు ?

ఇతరులకు ఏవగింపుకలిగే విధంగా వారి సానుభూతి పొందటానికి ఆత్మన్యూనలా భావంతో పడే పడే తమ అసమర్థతను ఇతరులకు ఎత్తి చూపేవారు తమ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని క్రమేపీ కోల్పోతారు.

తమనుగూర్చి తమకు సదభిప్రాయం లేనివారు ఇతరుల నుండి మెప్పును పొందటానికి సానుభూతిని ఒక పరికరంగా వాడుకుంటారు. ఆత్మవిశ్వాసంతో ప్రతి ఆనుభవాన్ని తమ అభివృద్ధికి పునాదిగా ఉపయోగించుకొంటూ దినదినాభివృద్ధి పొందటానికి బదులు బిచ్చగానిలా ఇతరులపై ఆధారపడి సమస్య పరిష్కారాన్ని చేసుకొనే స్థితికి చేరుకొంటారు. సమాజంలో అసమర్థుడిగా ఉండిపోతారు. ఒకవేళ రామాశించిన మోలాదులో సానుభూతి లభించకపోతే బిచ్చగానిలా వేధించి విసిగించి దానిని పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

ఈ మధ్య పరిశోధనలలో బాధ్యతాయుతమైన వృత్తులలో ఉన్న వారు ఎంతెంత వ్యవధిని ఏయే ప్రక్రియలకు ఏ నిష్పత్తితో కేటాయించాలనే విషయం కనుగొన్నారు. మొత్తం ఒక రోజులో విద్యుత్త ధర్మం నిర్వహించే కాలంలో 45 శాతం తమ వద్దకు వచ్చిన వ్యక్తుల నివేదనలను వినటంలో వెచ్చించాలి. 30 శాతం కాలం మాట్లాడటానికి వినియోగించాలి. 10 శాతం సంబంధిత విషయాల అధ్యయనానికి కేటాయించాలి. మిగిలిన 15 శాతం సమయాన్ని రాయడానికి ఉపయోగించాలి అంటే ఒక వ్యక్తి బాధ్యతాయుత పదవిని నిర్వహిస్తూ ఉంటే తనతో పని ఉండి వచ్చిన వారితో అయిదు నిమిషాలపాటు గడిపితే అందులో మూడు

నిముషాలు వారు చెప్పే విషయాన్ని వినటంలోను, మిగిలిన రెండు నిముషాలు ఆ నివేదన లాలూకు పూర్తి వివరాలను సేకరించటానికి, తను సమాధానం ఇవ్వటానికి వాడకోవాలి. అంటే ఎదుటి వారిని మనం మాట్లాడిన కాలం కంటే 10 శాతం ఎక్కువ మాట్లాడనిచ్చి అవసరమైన విషయ సేకరణ చేసి తగు సమాధానం ఇవ్వాలి. ఆత్మ విశ్వాసంతో తగు నిర్ణయాలు చెయ్యగలవారు తక్కువ మాట్లాడాలి, ఎక్కువ వినాలి. ఇంచుకు భిన్నంగా ఎదుటి వారిని మాట్లాడ నివ్వకుండా లభించిన సమయాన్నంతా రామే మాట్లాడేవారు విషయ నిర్ణయాన్ని సమర్థవంతంగా చేయలేరని తేలింది. తమపట్ల తమకు నమ్మకం లేనివారు వారి అసమర్థతను కప్పి పుచ్చటానికి ఎక్కువ మాట్లాడవలసి ఉంటుంది. సరుకులో నాణ్యత తగ్గినపుడు ఎక్కువ కబుర్లు చెప్పి ఆమ్ముకునే వ్యాపారస్తునిలా విషయ నిర్ణయ శక్తి తోపించిన వారు ప్రవర్తిస్తారు. ఈ మాటవారి తనం తమ గొప్పతనంగా చిత్రించుకొంటూ ఎదుటి వారి ఇష్టా యిష్టాలతో నిమిత్తం లేకుండా విసుగు కలిగిస్తారు. అట్టి వారు తమ వ్యక్తిత్వ తోపాన్ని గుర్తించి విషయ నిర్ణయ శక్తిని వృద్ధి చేసుకోవటానికి నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేయాలి.

జ్ఞాపకశక్తి

తరచు మనం మర్చిపోవటాన్ని గురించి ఆలోచించే సందర్భాలు తటస్థపడతాయి. సంసారజీవితంలో కూడా అనేక కలహాలు ముఖ్యమైన విషయాలు మర్చిపోవటంవల్లే ప్రారంభమవుతాయి. ఉదాహరణకు కొత్తగా పెళ్ళయిన దంపతులు సినిమాకు వెళ్ళామని అనుకున్నప్పటికీ భర్త ఆలస్యంగా ఇంటికి రావటంవల్ల ఆ కార్యక్రమం వాయిదా పడుతుంది అనేక సందర్భాలలో పనిలో నిమగ్నమైన వ్యక్తి భార్యతో సినిమాకు వెళ్ళాలనే విషయాన్ని మరచిపోతాడు. మన జ్ఞాపకశక్తి మనం ఇచ్చే ప్రాధాన్యతనుబట్టి వివిధ అంశాలను మన స్మరణకు తీసుకువస్తూ వుంటుంది. కార్యాలయంలో విధినిర్వహణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలనే వ్యక్తికి సినిమాకు వెళ్ళటం అంత ముఖ్యమైన అంశంగా కన్పించదు. అందువల్లే దానిని మర్చిపోవటం జరుగుతుంది. కాని భార్యకు సినిమాకు వెళ్ళటమే ముఖ్య అంశంగా వుంటుంది కాబట్టి ఇంటి పనులన్నీ చేసుకొని భర్త రాకకోసం ఎదురుచూస్తూ వుంటుంది అట్టి పరిస్థితులలో భర్త ఆలస్యంగా ఇంటికి వస్తే నిరాశానిస్పృహలకు లోనై కోపంతో వ్యవహరించటం జరుగుతుంది.

జ్ఞాపకశక్తి తగ్గటమనేది సామాన్యంగా ఎదురవ్వదు. ముసలి తనంలో మతిమరుపు వస్తుంది. కాని అది నడి వయస్కులలో కన్పించే పరధాన్యం మతిమరుపు కాదు. అది ప్రాధాన్యతలలో వచ్చిన మార్పు. ఉదాహరణకు కొందరు వ్యక్తుల పేర్లు మరిపోతాను అంటారు. కాని వారికి అవసరమైన వ్యక్తుల పేర్లు స్పష్టంగా జ్ఞాపకం వుంటాయి. మన అవసరాలను బట్టి ప్రాధాన్యతను నిర్ణయించి మన జ్ఞాపకశక్తిని ఉపయోగించు కొంటూ ఉంటాము.



మన మెదడు అంతర్భాగంలో ఆపారమైన జ్ఞాపకశక్తి వున్నది. ఈ శక్తి సద్వియోగం చేసుకోగలిగితే ఎంతో అభివృద్ధి సాధించగలం. అనేక పరిశోధనలలో తేలినదేమంటే—సగటున మన మెదడులోని శక్తిని సుమారు పదిభాగం మాత్రం ఉపయోగించలేక పోతున్నాం. పూర్వ కాలంలో విజ్ఞానం ఒకరినుండి ఒకరికి ముఖతః వ్యాప్తి చెందేది. అప్పుడు నాలుగు వేదాలు వల్లించి జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్తం చేసుకొనేవారు. ముద్రణా యంత్రాలు వచ్చిన తరువాత జ్ఞాపకశక్తిలోని చాలా భాగాన్ని ఉపయోగించుకోవటంలేదు. ఎక్కాలు వల్లెవేసి రెక్కలు చేసేవారు. కేలిక్యరేటర్లు వచ్చిన తరువాత జ్ఞాపకశక్తిని ఉపయోగించుకొనే అవసరము రేకుండా పోయింది. ఈ ఆపార జ్ఞాపకశక్తిని మనం విషయ పరిజ్ఞాన శక్తిగా సద్వినియోగంలోకి తెచ్చుకొంటే ఎన్నో విషయాలను సాధించగలం.

మన సృజనాత్మక శక్తి ఎన్నో విషయాలను తెలుసుకోవాలనే కుతూహలంతో అనుక్షణం ప్రశ్నలవర్షం పరిపిస్తుంది. ఎన్నో ప్రశ్నలకు వెంటనే సమాధానాలు లభించవు. దీక్షతో కృషిచేస్తే చాలా ప్రశ్నలకు

సంతృప్తికరమైన సమాధానాలు దొరుకుతాయి కాని వాటిని పొందటానికి అవసరమైన ఓపిక, కార్యదీక్ష, ఏకాగ్రత ఎక్కవ మందిలో కన్పించటం లేదు. ఆలోచనాశక్తిని పెంపొందించు కోటానికి చెయ్యవలసిన కృషిని గురించి తెలుసుకొందాం.

ఏకాగ్రత మన ఆలోచనాశక్తిని అభివృద్ధి చేస్తుంది. నిష్టిష్టమైన లక్ష్యాలు, గమ్యాలు ఉన్నప్పుడు వాటిని చేరుకోటానికి అనుసరించవలసిన మార్గాలు అనేకం కన్పిస్తాయి వాటిలో మన సామర్థ్యానికి సరిపోయినది, మన శక్తి యుక్తులతో అనుసరించటానికి వీలున్నదాన్ని మనం ఎంపిక చేసుకొంటాం. అప్పుడు ఆ మార్గాన్నే ఏకాగ్రతతో అనుసరిస్తున్నప్పుడు అనేక అవాంతరాలు ఎదురవుతూ ఉంటాయి ఇట్టి ఆలోచనలు నిరాశా వాదానికి దారితీసే అడ్డు దోవలుగా కనిపిస్తాయి. అప్పుడు మనం చలించితే లక్ష్యాలను చేరుకోలేం. ఆ భ్రమలకు నేడు ఉన్నతోద్యోగాలకు అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసేటప్పుడు ప్రైవేటు సంస్థలు కానీ, ప్రభుత్వ సంస్థలు కానీ వ్రాత పరీక్ష, గ్రూప్ డిస్కషన్, ఇంటర్వ్యూల ఆధారంగా ప్రతిభను నిర్ణయిస్తున్నాయి. అయితే చాలా మందికి ఈ గ్రూప్ డిస్కషన్ ఎలా ఉంటుందనేది తెలియదు. పుస్తకాలు చదివి, కోచింగ్ లు తీసుకొని వ్రాత పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులైనా, గ్రూప్ డిస్కషన్ లో చాలా మంది ఫెయిల్ అవ్వడం చూస్తూనే ఉన్నాం. చారికి ముందుగా దానిపట్ల సరైన అవగాహనలేక పోవడమే దీనికి కారణం

గ్రూప్ డిస్కషన్ అంటే చాలా మంది అదేదో వక్రృత్వపోటీలా పది మంది ముందూ ఒక విషయాన్ని గురించి అనర్గళంగా మాట్లాడేయటం అనుకుంటారు. కానీ అదికాదు పద్ధతి మరకు ఇచ్చిన సభైక్తు గురించి, ఇచ్చిన టైమ్ లో గ్రూప్ లోని వారందరినీ ఒప్పిస్తూ మాట్లాడటం గ్రూప్ డిస్కషన్ ముఖ్యసూత్రం

గ్రూప్ డిస్కంప్షన్ లో మనతోపాడే సమాన ఆర్థికతలుగల అభ్యర్థులు పార్గ్లాంటారు అందులో ఎగ్జామిన్ థ్స్ ఇచ్చిన విషయం గురించి కొనసాగించాలి. అప్పుడు మన పంచేంద్రియాలు వాటి పూర్తి స్తోమతను క్రోడీకరించి సమన్వయంతో మనకు సహకరిస్తాయి. అప్పుడు మన ఆలోచనలన్నీ ఒక్కట్రాటిపై పయనించి మన విజయసాధనకు తోడ్పడతాయి. అంకితభావంతో పంచేంద్రియాల శక్తిని సమన్వయం చేసుకొని లక్ష్యసాధనకు కృషి చేస్తున్నప్పుడు అవసరమైన చొరవతోపాటు ధైర్యం కూడా మనకు సహకారిగా ఉంటుంది.

అభివృద్ధికి చొరవ, ధైర్యం అవసరం. అంటే సాధారణంగా కొద్దిపాటి ప్రయత్నంతో లభించే విజయం మన పంచేంద్రియాల శక్తిని పూర్తిగా వినియోగించుకోదు. అందువల్ల మనకు తేలికగా అంచుబాటులో లేని మరీ నిరాశానిస్పృహలను కల్గించకుండా ఉండే లక్ష్యాన్ని ఎంపిక చేసినప్పుడు మన శక్తియుక్తులు పూర్తిగా వినియోగంలోకి వస్తాయి. మన ఆలోచనాశక్తి సద్వినియోగం అవుతుంది. అప్పుడు మనలో అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది. ఇట్లా క్రమేణా ఏకాగ్రతతో కృషి చేస్తూపోతే ఆలోచనాశక్తిలో అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది విషయపరిజ్ఞానం పొందుతుంది.

ఇతరులను మరం ఆర్థం చేసుకోవటానికి వారి ఆలోచనా సరళి గురించిన అవగాహన చాలా అవసరం. అంటే వారి ప్రవర్తన వెనుక ఉన్న భావాలను ఆర్థం చేసుకోగలగాలి ఈ అవగాహనకు భిన్న పరిస్థితులలో వివిధ ప్రేరేపణలకు మరం ఎట్లా స్పందిస్తామో తెలుసుకోగలగాలి. అప్పుడు ఇతరుల భావాలను ఆర్థం చేసుకొని సమయ స్ఫూర్తితో ప్రవర్తించటానికి వీలుంది వారి ఊహజనిత వక్తిత్వాన్ని, నిజ వ్యక్తిత్వాన్ని కూడా విశ్లేషణ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. అప్పుడు వారు ఆత్మ విశ్వాసంతో వ్యవహరించుచున్నారా లేక ఆత్మన్యూనతతో

ఆత్మ వినాశకర దోరణులలో ప్రవర్తిస్తున్నారా తెలుసుకోవచ్చు ఇట్లా ఎమటి వారిని అర్థం చేసుకోటానికి చేసే ప్రయత్నం మూలంగా మన ఆలోచనా శక్తి పెంపొందుతుంది. తత్పరితంగా అంతర్గర్భిత శక్తులు బహిర్గతమవుతాయి ప్రతి ఒక్కరిలోను అపారమైన అంతర్గర్భిత శక్తులు నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. వాటిని త్రవ్వి తీయాలి. ఎంత ఓపికతో త్రవ్వగలిగితే అన్ని రత్నాలు లభిస్తాయి ఇంకొకరు ఈ త్రవ్వకంలో మన కృషికి ప్రత్యామ్నాయంగా శ్రమించటానికి వీలుండదు. ఎవరి శ్రమ వారే పడాలి.

మన విజ్ఞతను పెంపొందించుకొనే కృషిలో క్రమశిక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించవలసిన అవసరం వున్నది. క్రమశిక్షణతో నిర్మాణాత్మకంగా ప్రయత్నించకపోతే అంతర్గర్భితంగా వున్న శక్తులు బయటికి రావు. నిర్మాణాత్మకంగా లక్ష్య సాధనకు చేసే ప్రయత్నంలో ఆలోచనా సరళి కూడా నిర్ణీత దశలో పయనిస్తుంది. అందువల్ల ఆలోచనలు పయనించాల్సిన దిశను, వాటి హద్దులను మన లక్ష్య సాధనకు అనువుగా మళ్ళించుకోవాలి. ఈ ప్రయత్నంలో విజయం అందుబాటులో వున్నదనే అభిప్రాయంలో కృషిని సాగించాలి. అంతేకాని ఎంత కృషి చేసినా లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేకపోతున్నామనే నిస్సృహ జనించనీయ కూడదు. ఆశావాదంతో నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేస్తున్నప్పుడు అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది. దానికి విరుద్ధంగా నిర్వేదానికి లోనై నిరాశా వాదాన్ని పెంపొందించుకొంటూ పోతే ఉన్న సమర్థత కూడా లోపిస్తుంది.

ఈమధ్య జరిగిన పరిశోధనలలో ఒంటరిగా జైలులో ఎవ్వరితోను మాట్లాడకుండా కాలంగడిపే ఫైదీయొక్క ఐ. క్యూ, వారానికి ఎనిమిది పాయింట్లు చొప్పున తగ్గుతూ వచ్చిందని తేలింది. అట్లాగే ఒంటరిగా ఆస్పత్రిలో ఉన్న రోగి ఐ క్యూ, వారానికి ఎనిమిది పాయింట్లు తగ్గిందట. అందువల్ల ఎవ్వరితోను మాట్లాడకుండా ఏ ఆలోచన లేకుండా

ఏకాంతంగా కాలం గడిపేవారు తమ జ్ఞాపకశక్తిని క్రమేపి కోల్పోతారు. జ్ఞాపకశక్తి అనేది తగ్గకుండాను, పెరగకుండాను నిలవ చేసుకొనే వస్తువు కాదు. అది క్రమేపి పెరగనైనా పెరుగుతుంది. లేక తగ్గనైనా తగ్గుతుంది. అందువల్ల తగ్గనివ్వకుండా పెంచుకోవలసిన బాధ్యత ఆ వ్యక్తిమీదే ఉన్నది కాని ఇతరులకు లేదు.

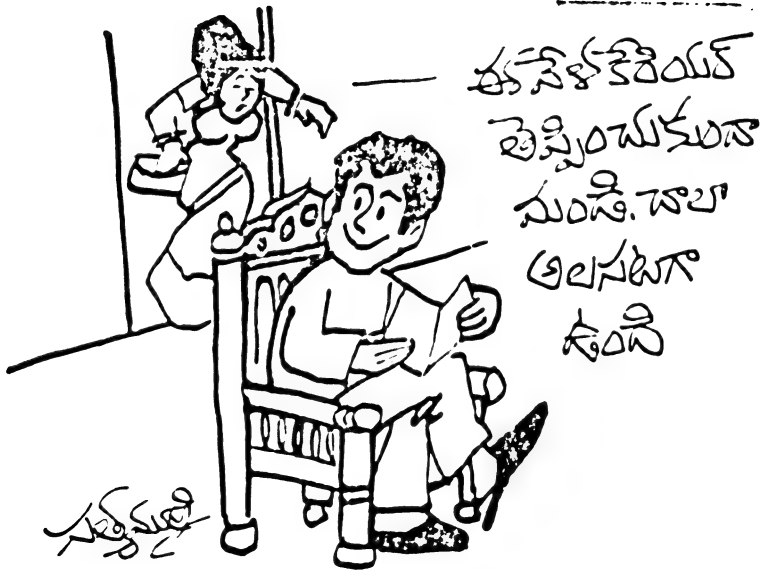
విషయపరిజ్ఞానాన్ని పెంచుకొనే కృషిలో నిజాయితీతో శ్రమించాలి. మన నిజాయితీ గురించి మన అంతరాత్మకు పూర్తిగా తెలుసు కాబట్టి మనం దానిని మోసంచేయలేం. మనకు మనమే చేసుకొనే ఆత్మప్రబోధం ద్వారా మనంచేసే కృషి ఫలిస్తుంది. మనను మనం నమ్ముతూ మన ప్రయత్నాన్ని ఆత్మవిశ్వాసంతో నిర్విరామంగా కొనసాగిస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందుతుంది.

లక్ష్యాలు-గమ్యాలు

కొందరికి బాధ్యత తీసుకోవాలంటే ఎంతో భయం. తాము చేపట్టే కార్యక్రమం విఫలమైతే తమ యొక్క విషయ నిర్ణయ శక్తి లోపించిన దని ఇతరులు విమర్శిస్తారని డిహించుకొని ముందుగానే తప్పించుకోవటానికి చూస్తారు. ఇట్లా చిన్ననాటి నుండి బాధ్యతను తీసుకోని వారు పెళ్లైన తరువాత కూడా బాధ్యతారహితంగా ప్రవర్తించటం తరచూ చూస్తూ వుంటాం. ముఖ్యంగా ఇంటి పనులను గురించి పట్టించుకోకుండా క్లబ్బులలోను, స్నేహితుల ఇంట్లలోను కాలం గడిపేవారు ఈ కోవకు చెందినవారు. సమస్యలు వాటంతటవే పరిష్కారమవుతాయని పూహించుకొంటారు. చాకి నిప్పు కోడిలాగా కనుమరుగైన విషయాలు సమస్యలుగా వుండవు.

లక్ష్యాలు, గమ్యాలు లేనివారు తమ విద్యుక్త దర్మాలను బాధ్యతతో నిర్వహించలేరు. వారికి ఉత్సాహం, చొరవ వుండదు. ఇతరుల సలహాలను పాటిస్తూ జీవనం సాగిస్తారు అట్టి భర్తకు భార్య ప్రతి విషయానికి పూర్తి బాధ్యత వహించాలనిపిస్తుంది. ప్రతి సమస్య భార్యే సృష్టిస్తుందనే పూహించుకొంటారు. అందువల్లే ఇట్టి సంసారాలలో తరచూ సుఖ సంతోషాలు లోపిస్తాయి.

ఒక వ్యక్తి జీవితంలో జయాపజయాలను విషయ నిర్ణయ శక్తి మూల కారణమవుతుంది ప్రతి నిర్ణయానికి వెనుక అతని ఆత్మ విశ్వాసం, అనుభవం, సమస్య పరిష్కార శక్తి మూలాధారంగా ఉంటాయి. పరిస్థితులను అదుపులోకి తెచ్చుకొనడానికి ఎన్నో నిర్ణయాలు తీసుకొనవలసి ఉంటుంది. ప్రాముఖ్యాన్ని బట్టి, విలువలను బట్టి సందర్భానితరంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ఉంటాము.



ఒక నిర్ణయం తీసుకోవడం అంటే బాధ్యతను తీసుకోవడం అన్న మాట. నిర్ణయాలు తీసుకునే నైపుణ్యం చిన్నతనం నుండే అలవరచుకోవాలి. చిన్నతనంలో పెద్దలపై ఆధారపడి వారి నిర్ణయాలు తమవిగా స్వీకరించే అలవాటు కలవారు వివాహమైన తరువాత కూడా ఇతరులపై ఆధారపడుతుంటారు. సర్వసాధారణంగా నలుగురు స్నేహితులు ఒకే కాఫీ హాటల్‌కు వెళ్తే ఏ తినుబండారాలు కావాలని చెప్పాలో నిర్ణయించుకోలేక ఆ వద్దకే ఒకరి నుండి మరొకరి అందించు పుంటారు. చివరకు ఎవరో ఒకరు బాధ్యత తీసుకొని పలానా వాటిని తీసుకురమ్మని చెప్తారు. అవి తింటూ, ఇదికాక ఇంకొకదైతే బాగుండేది. డబ్బు దండుగై పోయిందనే విమర్శలు తరచు వింటూ ఉంటాం. అంటే రాము బాధ్యత తీసుకొని తమకిష్టమైన తినుబండారాలను ఆర్డరుచేసే హక్కు తమకు ఉన్నప్పటికీ ఆ హక్కును ఇతరులకు దత్తంచేసి, తమకు అయిష్టమైన తినుబండారాలను తింటూ ఇతరులను విమర్శించడం ఒక అలవాటుగా ఏర్పడింది. ఇట్టి అలవాటు ఉన్నవారు తమ ప్రవర్తనా రోపాన్ని గుర్తించగల విచక్షణ

జ్ఞానం కలిగి ఉండకపోవటంచేత పదే పదే ఇలా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. తమ అసంతృప్తికి వారావరణం, పరిస్థితులు, సహచరులు కారణమని వీరి సమ్మకం, కాని చిన్నతనంనుండి ఇతరులపై ఆధారపడి ఉండి తమ సొంత ఆలోచనలను తమ నిర్ణయాలకు ఉపయోగించ లేదు కనుక ఆ నైపుణ్యం వారికి అబ్బలేదన్న సంగతి తెలుసు కోలేరు.

అట్లా తమ బాధ్యలను ఇతరులకు అప్పజెప్పి, ఇతరుల ఆలోచనా శక్తిపై ఆధారపడి, ఇతరుల నిర్ణయాలను అమలుజరపడంలోనే నిమగ్నులైన వారు ఎప్పుడూ ఏదో కోల్పోయినట్లు నష్టపోయినట్లు విచారిస్తూ ఉంటారు ఈ పరిస్థితినుంచి బయటపడాలంటే, లోపం తమదేనని గ్రహించగలగాలి. తమపై తమకు విశ్వాసం ఉండాలి. తప్పులు చేస్తూ తప్పులు దిద్దుకుంటూ క్రమేణా అభివృద్ధిచెందాలేగాని తప్పులు చేస్తామనే భయంతో ఇతరుల నిర్ణయాల కోసం ఎదురుచూస్తే స్వయం నిర్ణయశక్తి అభివృద్ధి చెందకపోవడమే కాక, క్రమేపీ ఉన్న సమర్థతను కూడా కోల్పోతారు.

చిన్న పిల్లలు నడవటం నేర్చుకుంటున్నప్పుడు అనేకసార్లు పడిపోతూ ఉంటారు పడిపోయినప్పుడు కలిగిన అనుభవం మళ్ళీ పడి పోకుండా ఉండడానికి చేసే కృషికి పునాదిగా ఉంటుంది పడినప్పుడు కలిగిన లాల్కారిక ఇబ్బందిని తన కృషి ఫలిస్తుందనే ఆశతో మర్చి పోవడం జరుగుతుంది.

అట్లాగే కొన్ని తప్పుడు నిర్ణయాల తరువాత, ఆ తప్పుడు నిర్ణయాల గుణపాఠాల ద్వారా సరియైన నిర్ణయం గైకొనే నైపుణ్యం అలవరచుకోవలసి ఉంటుంది. క్రమేణా సమర్థత పెరిగి తక్కువ తప్పుట చేసే సందర్భాలు ఏర్పడతాయి తప్పుట చెయ్యడం మానవ సహజం.

చేసిన తప్పులు మళ్ళీ చెయ్యకుండా ఉండటం విజ్ఞత. కాని స్వయం నిర్ణయక్తి లేనివారు ఇతరులపై ఆధారపడటమనే తప్పును మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ ఉంటారు.

ఈ విషయ వలయం నులది బయట పడాలంటే తమ లక్ష్యాలను, గమ్యాలను, తమ స్తోమతకు తగినట్లుగా నిర్ణయించుకొని ఆచరణకు పథకాలను రూపొందించుకోవాలి. అది కష్టతరమైన ప్రక్రియ అయినప్పటికీ ఆచరణ సాధ్యమే. లక్ష్యాలను, గమ్యాలను అందినంత మేరకు ఏర్పర్చుకుంటే నిరాశా నిస్సృహలవల్ల కృషికి అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. ఉల్లాసం తగ్గి మళ్ళీ ఇతరులపై ఆధారపడే స్థితి ఏర్పడుతుంది.

అందుకని లక్ష్యాలను, గమ్యాలను నిర్ణయించుకొనేటప్పుడు ఎక్కువ కష్ట సాధ్యం కాకుండా తగినంత చేరువలో ఉండేట్లు నిర్ణయించుకోవాలి. ఈ నిర్ణయం వ్యక్తిగత అనుభవాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందువల్లనే ఒకరి లక్ష్యాలు, గమ్యాలు ఇంకొకరికి సరిపోవు. కొందరు తమను ఇతరులతో పోల్చుకొని తమ వైఫల్యాలను తమ అనుమర్తతకు లాభాణంగా అసంగతంగా ఊహించుకుంటూ ఉంటారు. ఇట్టి ఊహలు ఆత్మ వినాశకరమైన ధోరణులకు దారి తీస్తాయి. ప్రతి నిర్ణయం లోనూ లాభనష్టాలను గురించిన అంచనాలు ఇమిడి ఉంటాయి. ఈ అంచనాలను మదింపు చేసే తరుణంలో భయాందోళనలకు లోను కావలసి ఉంటుంది. ఇవి మానసిక అలజడులను సృష్టిస్తాయి. అందువల్ల బాధ్యతల నుంచి దూరంగా ఉండి లామరాకు మీది నీటి బొట్టులాగా కాలం గడపటానికి అలవాటు పడరాదు. తమ అంతర్గత ఛావాలకూ, బహిర్గత ప్రవర్తనకూ పొంతన లేకుండా వ్యవహరిస్తారు. ఆ పరిస్థితులలో తమ ఛావాలకూ, ప్రవర్తనకూ మధ్య క్రమంగా రాసురాను అగాధం ఏర్పడుతుంది. ఈ అగాధం వల్ల వ్యక్తిత్వం రెండుగా చీలిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

పైన ఉదాహరించిన ప్రవర్తన చిన్నతనం నుంచి క్రమంగా ఈ చీలికకు దారి తీస్తుంది ఇంట్లో పెద్దలకు జడిసి తమ అభిప్రాయాలను విమర్శించి చెప్పుకుంటూ, పెద్దల అజ్ఞుల మేరకు యాంత్రికంగా వ్యవహరించటం నేర్చుకొన్న పిల్లలు కాలక్రమేణా తమ భావాలకు ప్రాధాన్య మివ్వకుండా ఇతరుల నిర్ణయాలకు కట్టబడి ప్రవర్తిస్తారు. ఇందులో భాగంగా వీరైనంత వరకు అంటుకుండా ముట్టకుండా ఉండి బాధ్యతలను తప్పించుకుంటూ ప్రవర్తించటం నేర్చుకుంటారు ఏ విషయాన్ని గురించైనా నిర్ణయాలు చెయ్యాలంటే తమ భావాలను ఆలోచనా శక్తితో మిళితం చేసి, అనుభవంతో క్రోడీకరించి లాభ నష్టాలను అంచనా కట్టగలగాలి. మన కృషిలో మన ప్రవర్తన ఇమిడిపోవాలి. ఈ ప్రయత్నాన్ని సఫలీకృతం చెయ్యటానికి మన భావాలను విశ్లేషించే నైపుణ్యం క్రమేణా అలవరచుకోవాలి. కాని బాధ్యతను స్వీకరించకుండా, కీలక నిర్ణయాలు చెయ్యకుండా ఉంటే భావాలనూ, ప్రవర్తనలనూ సమ్మిళితం చేయటానికి అవసరమైన అనుభవం లేకుండా, ఇతరుల అనుభవాల మీద ఆధారపడి మన కార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకుంటూ పోతే మన భావాలు మనకు సహకరించకపోగా, స్వ వినాశకర భోరణులకు తీస్తాయి.

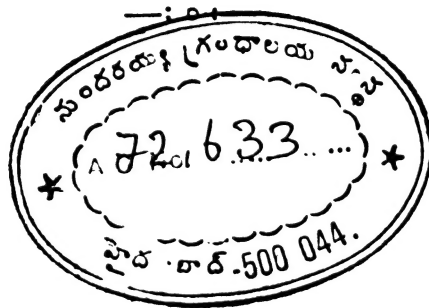
మార్పు అంటే ఎక్కువ మందికి ఏవగింపు యథాస్థితిని కొనసాగిస్తే ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు చెయ్యవలసిన అవసరం ఉండదు. ప్రతి నిర్ణయం వెనకా ఎంతో కృషి ఉంటుంది. కాబట్టి నిర్ణయాల అవసరం లేకుండా యథా స్థితిలోనే ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అభివృద్ధి అంటే మార్పు. మార్పు యథాస్థితికి భిన్నమైనది. వ్యక్తి అభివృద్ధి చెందాలంటే కీలక నిర్ణయాలద్వారా మార్పు చెందాలి. అందువల్ల మార్పు భయాందోళనలకు దారి తీస్తుంది వ్యక్తి ఇముచ్చుకోగల మోలాదులో

భయాందోళనలు ఉంటే మార్పుకు దోహదం చేస్తాయి. కాని భయాందోళనలు వ్యక్తి కృషికి ప్రతిబంధకాలైతే మార్పును నిరోధిస్తాయి. తమ ప్రవర్తనను సమర్థిస్తూ మార్పును విమర్శిస్తూ మెట్ట వేదాంతం చెప్పేవారు తమ లోపాన్ని కప్పి పుచ్చుకుంటున్నారనే విషయాన్ని గ్రహించాలి. ఎక్కువమంది వైరాగ్యాన్ని గురించి పురాణేతిహాసాల ప్రవచనాలను పదే పదే వర్ణించటం ఇటువంటి కృషిలో భాగమే. తమ శక్తి సామర్థ్యాలను దినదినాభివృద్ధి చేసుకుంటూ, మారుతున్న పరిస్థితులలో కీలక నిర్ణయాలు చేస్తూ సమర్థవంతంగా జీవితం కొనసాగించటం ప్రతి ఒక్కరి విద్యుక్త ధర్మము. ఈ ప్రయత్నానికి తమ భావాలను విశ్లేషించి తమ లక్ష్యాల దిశలో వాటిని ఉపయోగించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. మన ప్రవర్తనకు మన ఆలోచనతోపాటు, అంతర్గత భావాలు కూడా కారణ భూతమవుతాయి. అనేక సందర్భాలలో మన అంతర్గత భావాలు మన ప్రవర్తనను ఆలోచనా పరిధి నుంచి తప్పించి స్వతంత్రంగా వ్యవహరించేలా చేస్తాయి.

ఉదాహరణకు ఎవరైనా అప్పు అడగటానికి వచ్చినప్పుడు వారి పట్ల మన అయిష్టతను కప్పిపుచ్చటానికి మన ఆలోచనలు ఎన్ని విధాల ప్రయత్నించినా మన ముఖ కండరాల భావవ్యక్తీకరణ అందుకుభిన్నంగా ఉంటుంది. అట్లాగే ఎవరి పేరైనా మరిచిపోయి ఉంటే ఆ విషయాన్ని కప్పిపుచ్చటానికి మనం ఎంత ప్రయత్నించినా, ఎదుటి వ్యక్తి మన ఇబ్బందిని ఇట్టే పసిగట్టి తన పేరు చెప్పే సందర్భాలు ఎన్నో ఉంటాయి. మన శక్తి సామర్థ్యాలు ఆలోచలనూ, అంతర్గత భావాలనూ సమన్వయం చేసుకొన్నానాడే పరాకాష్ఠను పొందగలం. మార్పును వ్యతిరేకించే సందర్భంలో ఈ రెండింటి సమన్వయం మరిగి మన సామర్థ్యం క్షీణిస్తుంది. అందు వల్లే రాముడు శ్రమసి వేదాంతాన్ని ఇతరులకు నచ్చచెప్పే ప్రయత్నంలో

దాలా మంది విఫలమవుతారు. ఆరోచనలూ, భావాలూ సమక్యమైన నాడు నోటి మాటలతో పనిలేకుండా ప్రవర్తన ద్వారానే మనశ్చేతనాలను ఇతరులకు తెలియపరుచ గలుగుతాం.

మన నాలుక అన్ని అంగాలకంటే ఎంతో చాకచక్యం కలిగినది. రెండు దొడల మధ్య పళ్ళకు దొరకకుండా నిపుణతతో నాట్యం చెయ్యగలదు. శత్రుచికిత్స ద్వారా ఏర్పడిన మచ్చలను కూడా ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా మటుమాయం చెయ్యవచ్చు, కాని మాటల ద్వారా ఏర్పరచిన గాయాల మచ్చలు జ్ఞాపకాలుగా శాశ్వతంగా ఉండిపోతాయి.





అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు

తెలుగు పాఠక లోకానికి చిరపరిచితులయిన రచయిత, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలీ అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు. క్లిష్టమైన సాంకేతిక విషయాల మీద. మానవ ప్రవర్తన శాస్త్ర సంబంధమైన అంశాల మీద తెలుగులో, ఇంగ్లీషులో విజ్ఞాన దాయకంగా, ఆసక్తికరంగా వివిధ దిన పత్రికలలో, వార పత్రికలలో అనేక సంవత్సరాలనుంచి ప్రచురించుచున్న శ్రీ రావుగారి అమూల్య రచనలు పాఠకుల హృదయాలలో శాశ్వత స్థానం సంపాదించుకొన్నాయి.

కృష్ణా జిల్లా వానపాముల గ్రామంలో జన్మించిన 80 సంవత్సరాల శ్రీ రావుగారు ప్రొడరాబాదు ఆర్మీన్ సంస్థ అధ్యక్షులు. ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుచ్ఛక్తి సంస్థలో 35 సంవత్సరాలపాటు వివిధ హోదాల్లో గురుతర బాధ్యతను నిర్వహించి, చీఫ్ ఇంజనీర్ గా పదవి విరమణ చేశారు. యాజమాన్య సలహాదారుగా అనేక సంస్థలకు సహాయ సహకారాలు అందించడమే కాకుండా కొన్ని వేల మందికి శిక్షణ ఇచ్చిన ఘనత కూడా రావుగారిదే.

ఎంప్లొయీస్ ఇంజనీరింగ్ లో పట్టభద్రులయిన శ్రీ రావుగారు, ప్రిస్టెండ్డ్ కాంట్రీ పరిశోధనలో భారత ప్రభుత్వ ఆవర్తన బౌందడం, టోక్యో లేఖలు గ్రంథానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ బహుమతి సంపాదించడం విశేషం. వీరు జపాన్, ఇంగ్లండు, ప్రాన్స్, జర్మనీ, స్విట్జర్లాండ్ దేశాలలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. అధికార కార్యనిర్వహణలో ఉండి తీరిక లేకున్నా శాస్త్రీయ, సాంకేతిక పరిశోధనలో, సృజనాత్మక సాహిత్య రచనలో తన ప్రతిభా సంపదను వినియోగిస్తున్న శ్రీ రావుగారి లేఖని నుండి ఇంకా వరకు ఎనిమిది అమూల్య గ్రంథాలు వెలువడ్డాయి.